

Ergonomía en el sector de la construcción

Ejercicios de calentamiento

¿Qué vamos a aprender?

- Importancia de una adecuada forma física para reducir el riesgo de lesiones en el trabajo
 - Introducción
 - Consejos previos
- Ejercicios de calentamiento

Introducción

■ Las tareas de construcción, son muy exigentes físicamente:

- Posturas forzadas de espalda, cuello y brazos.
- De pie todo el día.
- Superficies inestables.
- Calor, frío, lluvia.
- Manipulación de cargas.
- Fuerza excesiva.



Introducción

- Los músculos de:
 - espalda, brazos y piernas están sometidos a exigencias muy elevadas.



- Elevada probabilidad de lesión.
- Una buena preparación física:
 - fortalece y equilibra la musculatura
 - reduce el riesgo de lesiones.

Consejos previos

- Ejercicios de calentamiento antes de empezar a trabajar.
- Con 5 a 10 minutos cada día es suficiente.
- Movimientos lentos y controlados.
- Evitar los movimientos bruscos y rápidos.
- Si siente dolor o malestar al realizar los ejercicios es conveniente parar de hacerlos.
- Se trata de preparar y proteger el cuerpo, es normal que algunas personas tarden más que otras.

Consejos previos

- Ejercicios de calentamiento antes de empezar a trabajar.
- Con 5 a 10 minutos cada día es suficiente.
- Movimientos lentos y controlados.
- Evitar los movimientos bruscos y rápidos.
- Si siente dolor o malestar al realizar los ejercicios es conveniente parar de hacerlos.
- Se trata de preparar y proteger el cuerpo, es normal que algunas personas tarden más que otras.

Recomendaciones ergonómicas RECUERDA !!!



- La introducción de estos ejercicios debe de ser progresiva.
- Los ejercicios que se plantean son sólo una orientación general.
- Se recomienda consultar al médico antes de empezar programas de ejercicios distintos.

Ejercicios de calentamiento

■ ¿Cuándo?

- Antes de comenzar la actividad laboral.

■ ¿Cuánto?

- Unos 5 minutos, aproximadamente.

■ ¿Cómo?

- Los ejercicios deben ser muy ligeros, con una mínima tensión de las articulaciones y de 5 a 10 repeticiones.
- No hay que realizar movimientos bruscos ni rápidos.

Ejercicios de calentamiento

Ergonomía en el sector de la construcción.

Brazos y piernas

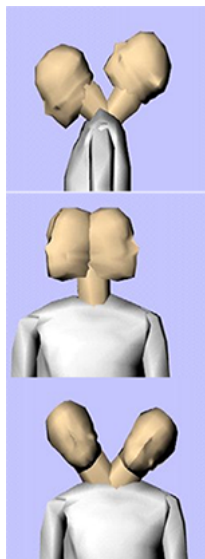
- Mover los brazos y las piernas en direcciones opuestas.
- Asegurarse que el talón contacta con el suelo.
- Realizar este ejercicio durante 2-3 minutos.



Ejercicios de calentamiento

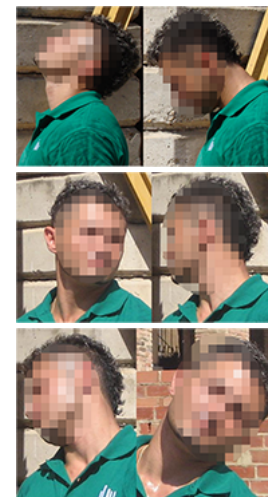
Ergonomía en el sector de la construcción.

Cabeza



■ Mover la cabeza lentamente:

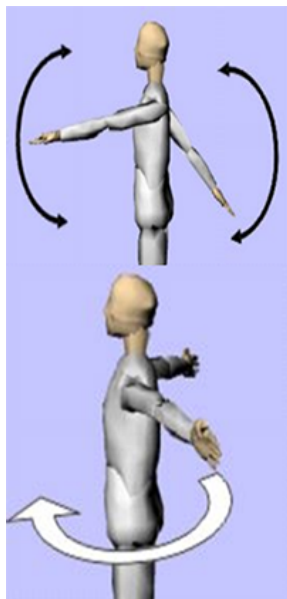
1. Arriba y abajo.
2. Derecha e izquierda.
3. Hacia los lados.



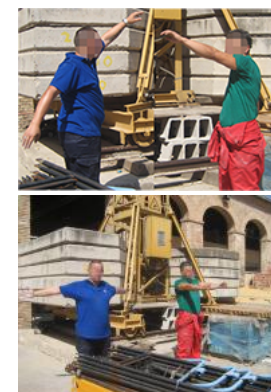
Ejercicios de calentamiento

Ergonomía en el sector de la construcción.

Brazos y manos



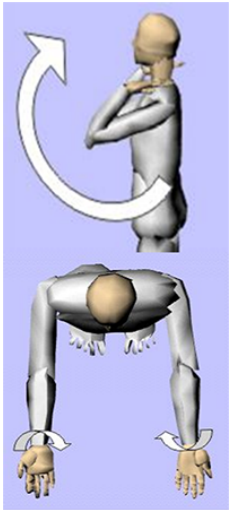
1. Mover los brazos en círculos (como si se nadara).
2. Abrir los brazos hacia los lados y luego cerrarlos en un abrazo.



Ejercicios de calentamiento

Ergonomía en el sector de la construcción.

Brazos y manos



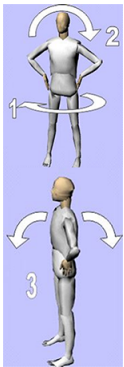
3. Estirar los brazos hacia delante y luego doblarlos llevando las manos hacia los hombros.
4. Con los brazos estirados, mover las palmas de las manos hacia arriba y hacia abajo.
5. Abrir y cerrar las manos.



Espalda

■ Abrir las piernas, colocar las manos en la cintura y realizar los siguientes movimientos con la espalda:

1. Girar hacia la derecha y la izquierda.
2. Inclinar la espalda hacia la derecha y la izquierda.
3. Mover la espalda hacia delante y hacia atrás.



Piernas

- Colocarse de puntillas manteniendo la posición unos segundos
- Apoyarse sobre los talones y mantener
- Repetir el ejercicio



Ejercicios de calentamiento RESUMEN

■ Sector de la construcción:

Tareas exigentes



Trabajadores físicamente preparados

■ Cómo mantener una buena forma física:

- Técnicas de trabajo adecuadas.
- Evitar la fatiga realizando pausas.
- Consumir una dieta saludable.
- Realizar ejercicio físico.

Ejercicios de calentamiento RESUMEN

- Ejercicios de calentamiento:
 - Antes de comenzar la actividad.
 - Prepara al cuerpo para el esfuerzo.