



Las posturas adoptadas, los sobreesfuerzos, los golpes y las caídas podrían ocasionar problemas. Para evitarlos, ten en cuenta los siguientes consejos:

CAÍDAS



- Usar calzado cómodo, cerrado y con suela antideslizante sin tacón preferiblemente.
- Caminar de manera pausada.
- Evitar pisar las zonas que estén mojadas. Señalizar en esos casos.
- Eliminar los obstáculos que entorpezcan el paso.
- Si existen escaleras evitar las prisas, no subir o bajar los escalones de dos en dos ni saltar para llegar al suelo. Hacer uso de la barandilla.

GOLPES Y CHOQUES



- El orden es fundamental. Transportar las cargas de manera correcta y estable evitando que sobresalgan.
- Respetar las zonas de paso evitando almacenar mercancía en los pasillos.
- Mantener cerradas las puertas de los armarios, cajones y demás elementos con los que poder golpearse.
- En el uso de medios auxiliares (bandejas, carros...) mirar siempre en el sentido de marcha, conservado una buena visibilidad.

RIESGOS ERGONÓMICOS



- Evita posturas estáticas prolongadas. Cambia de postura con frecuencia, a ser posible mantener un pie en alto apoyado sobre un objeto, alternar un pie tras otro.
- Antes de coger una carga comprueba si se puede dividir y repartir entre ambos brazos para que el esfuerzo sea menor.
- Evita movimientos bruscos y forzados del cuerpo evitando las posturas incómodas del cuerpo y de la mano y procurando mantener, en lo posible, la mano alineada con el antebrazo, cuerpo erguido la espalda recta y los hombros en posición de reposo.
- Doblar las rodillas para coger peso.

EJERCICIOS de CALENTAMIENTO ANTES de EMPEZAR a TRABAJAR



CA-977-ES/2022-01

