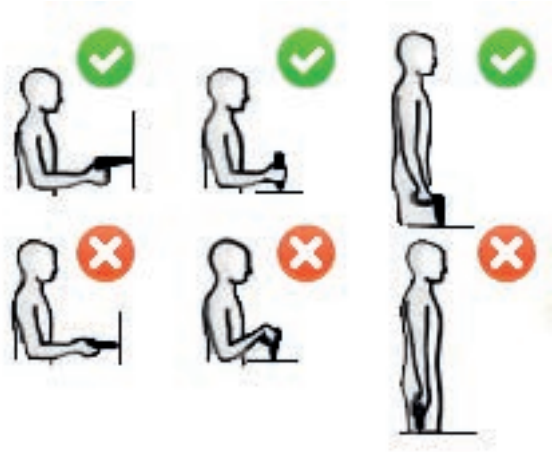
Fraternidad
Muprespa

¿CÓMO REDUCIR LAS LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETIDOS?

- Usar herramientas eléctricas y ligeras, dentro de lo posible, evitando aquellas manuales o con vibración.

¿Cómo utilizar el mango de la pistola?



- Reducir la fuerza empleada con las manos manteniendo afilados los útiles cortantes.
- Utilizar guantes bien ajustados a la mano.
- Evitar la repetición continua del mismo movimiento, alternar el brazo. Cambiar la tarea, realizar estiramientos y hacer pausas breves a lo largo de la jornada mejor que una larga.

ANTES DE EMPEZAR A TRABAJAR... ESTIRAR
L-E-N-T-A-M-E-N-T-E.

Su Mutua - Calidad y Servicio, 365 días al año

(*) Dibujos financiados con cargo al proyecto nº IS-004/2005 de la Fundación para la Prevención de Riesgos Laborales. Dibujos elaborados por la Fundación Laboral de la Construcción y el Instituto de Biomecánica de Valencia. Dibujos con la financiación de:

SI SU EMPRESA ESTÁ INTERESADA:

El Departamento de Prevención de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de Fraternidad-Muprespa, pone a su disposición en el Portal PREVIENE:

- Documentación, trípticos, cartelería, etc.
- Jornadas de divulgación.
- Apoyo técnico.

Puede ponerse en contacto con nosotros a través de nuestros Técnicos de Prevención o a través de nuestro portal Web Corporativo

AENOR ha certificado nuestro sistema de gestión en base a las normas:
ISO 9001, ISO 14001, ISO 27001.
Consulte alcance y certificados
www.fraternidad.com/certificados

Ref. CED-0170

FraternidadMuprespa @MutuaFM

www.fraternidad.com/previene

Fraternidad
Muprespa

Por su seguridad y salud

SOLUCIONES ERGONÓMICAS PARA LA CONSTRUCCIÓN



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DEL INTERIOR
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2013

Construcción

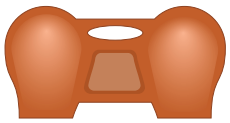
Año tras año, el sector de la construcción es el que más lesiones musculo-esqueléticas por sobreesfuerzo presenta, suponiendo un importante problema para el trabajador y las empresas.

¿CÓMO EVITAR LAS POSTURAS FORZADAS Y MANTENIDAS?

Colocar el material a la altura de trabajo utilizando:

- elevadores.
- palés.
- plataformas.
- mesas de trabajo.

En los trabajos a ras de suelo intentar hacerlo sentado (taburetes o asientos giratorios para cubos) y si no utilizar elementos de apoyo (rodilleras o almohadillas).



Rodilleras



Plataforma rodante



Elevador de placas

- Emplear útiles con mangos extensores.
- Evitar trabajar en zonas de difícil alcance y con obstáculos intermedios.

¡Siempre que sea posible utilice equipos auxiliares o trabaje en grupo!

Soluciones ergonómicas

¿CÓMO MANIPULAR CARGAS DE FORMA SEGURA?*

- **Levantamiento de sacos:**

1. Colocarse con una rodilla en el suelo.
2. Subir el saco deslizándolo sobre la pierna.
3. Apoyar el saco al cuerpo y ponerse de pie.
4. Subir el saco a la altura de la cintura.



- **Levantamiento de tablones y materiales planos de grandes dimensiones:**

1. Agacharse flexionando las rodillas.
2. Inclinar el tablón y apoyar una esquina.
3. Levantar.



- **Transferencia de objetos pesados:**

1. Estirar el objeto hacia uno mismo, mientras se transfiere el peso del cuerpo hacia el lado del levantamiento.
2. Levantar solamente hasta la altura a la que se va a dejar el objeto, no más arriba.
3. Cambiar el peso del cuerpo hacia la otra pierna, mientras se empuja el objeto hacia su posición. No girar el tronco.



(*) Para más información consultar el tríptico de riesgos por sobreesfuerzos en la manipulación de cargas.

Su Mutua - Calidad y Servicio, 365 días al año