

FICHA INFORMATIVA: BUENAS PRÁCTICAS ERGONÓMICAS EN EL SECTOR DE LA CONFECCIÓN

Si eres...

MAQUINISTA DE CONFECCIÓN
PLANCHADOR/A
OPERARIO/A DE REVISIÓN

BUENAS PRÁCTICAS PARA PREVENIR LAS POSTURAS FORZADAS

Recuerda que el diseño de tu puesto de trabajo debe permitir que tú puedas:

→ Evitar cualquier postura o movimiento que pueda resultar incómodo:

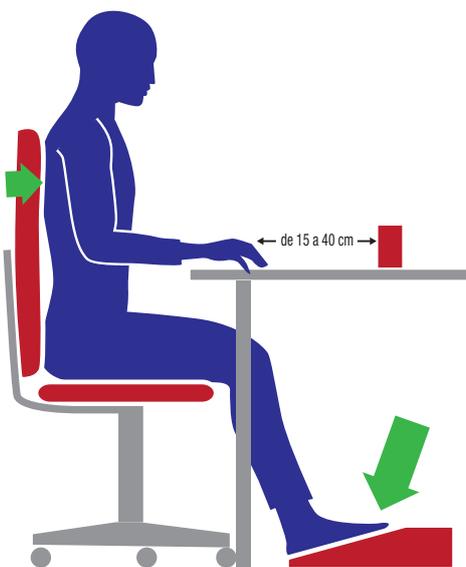
- Trabajar con los brazos elevados por encima de los hombros.
- Inclinar o girar la espalda y/o la cabeza o tener que desviar la muñeca.
- Realizar una flexión pronunciada de cuello durante tiempo prolongado.
- Estar de rodillas o en cuclillas.
- Realizar movimiento extremo, incluso puntualmente.

→ Tener el material de trabajo que se utiliza con mayor frecuencia, a una distancia entre 15 y 40 cm, medida desde el lateral del cuerpo a la altura del codo. Si se utilizan ocasionalmente, hasta los 60 cm.

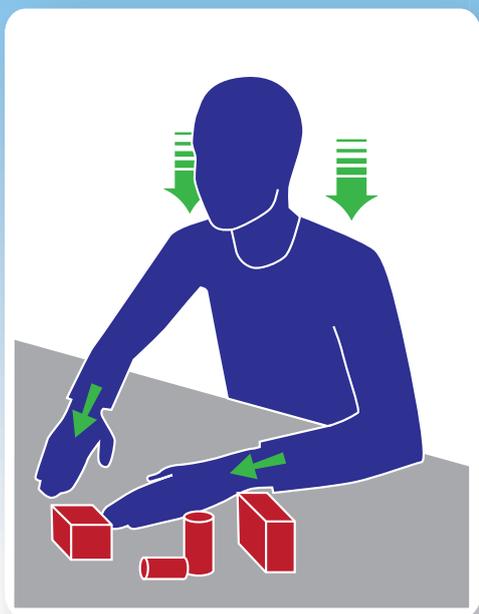
→ Sentarte adecuadamente:

- Apoyando completamente los pies en el suelo o en un reposapiés (pídelo) para evitar la presión excesiva en los muslos y que las piernas estén relajadas y se puedan mover evitando posturas estáticas.
- Apoyando la espalda en el respaldo del asiento y las nalgas y los muslos en la mayor superficie posible, sin que el borde produzca presión en la corva.
- No cruzando las piernas.

→ Estar de pie alternando posturas y usando los puntos de apoyo y reposapiés que te facilite la empresa.



BUENAS PRÁCTICAS PARA PREVENIR LOS MOVIMIENTOS REPETITIVOS



Recuerda que el diseño de tu puesto de trabajo debe permitir que tú puedas:

- ➔ Realizar las tareas evitando las posturas incómodas del cuerpo y de la mano y procurando mantener la mano alineada con el antebrazo, la espalda recta y los hombros en posición de reposo.
- ➔ Evitar los esfuerzos prolongados y la aplicación de una fuerza manual excesiva, sobre todo en movimientos de presa, flexo-extensión y rotación.
- ➔ Tener a disposición las herramientas adecuadas y bien conservadas para poder usarlas en cada tipo de trabajo de modo que no tengas que emplear un esfuerzo adicional o una mala postura para compensar el deficiente servicio de la misma.
- ➔ Evitar ciclos de trabajo inferiores a 30 segundos que provocan tareas repetitivas. Se entenderá por ciclo "la sucesión de operaciones necesarias para completar una tarea o una unidad de producción".
- ➔ Evitar que se repita el mismo movimiento durante más del 50 por ciento de la duración del ciclo de trabajo.
- ➔ Hacer cambios de postura o ejercicios de rotación y flexibilización de articulaciones (micropausas) cuando sea necesario.



CON LA FINANCIACIÓN DE
FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



IS-0311/2012



IS-0312/2012



IS-0313/2012

