

COMERCIO E HOSTALERÍA

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS POR SOBRESFORZOS

CAUSAS FÍSICAS DOS SOBRESFORZOS

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

RISCO: *Sobreesforzo DORSOLUMBAR*

POSTURAS FORZADAS OU ESTÁTICAS

RISCO: *Sobreesforzo muscular, postural, visual, dorsolumbar, bipedestación, carga física.*

MOVEMENTOS REPETITIVOS

RISCO: *Tendinite, Tenosinovite, Síndrome do túnel carpiano, Bursite, Ganglión, etc.*

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA A PREVENCIÓN DE SOBRESFORZOS EN XERAL

EVITE...

- Estar estático (de pé ou sentado) durante a maior parte da xornada.
- Posicións en crequenas ou xeonllos durante períodos longos.
- Realizar accións de forza coas mans en flexión, extensión ou rotación extremas.

PROCURE...

- Alternar tarefas estáticas con outras en movemento.
- Intentar mecanizar as tarefas repetitivas e monótonas.
- Dispor os elementos do posto para evitar posicións forzadas das mans, brazos e corpo.
- Adaptar o posto a quen o ocupa.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA A PREVENCIÓN DE SOBRESFORZOS POR MANIPULACIÓN DE CARGAS



Agáchese flexionando as cadeiras e os xeonllos e coas costas rectas.



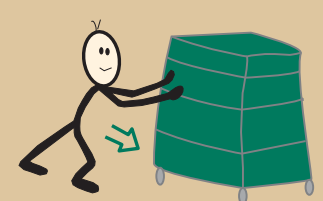
Non levante cargas superiores a 25 Kg.



Levántese utilizando a musculatura das pernas e mantendo as costas rectas. Agarre a carga manténdoa o máis pegada posible ao corpo e os brazos estirados.



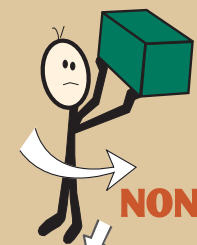
Procure un agarre óptimo coa palma da man.



Empurre a carga mellor que tirar dela.



Evite manipular cargas cos brazos por enriba dos ombreiros.



Non xire o corpo mentres manipula a carga.