

Os **SOBRESFORZOS** son a causa máis frecuente de baixa laboral, máis do 42%, non obstante...

"Os sobreesforzos poden evitarse"

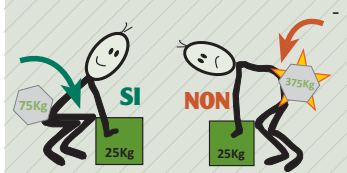
Prevenición de sobreesforzos

POR MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

RISCO: *Sobreesforzo DORSOLUMBAR*

MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Reduce a distancia e minimiza os percorridos na manipulación da carga. Utiliza carriños e traspaletas para o transporte.
- Inspecciona a carga antes de manexala: peso, agarre, forma, superficie, etc.



- O peso máximo da carga en condicións ideais será de 25 Kg. Se a carga supera os 25 Kg. utiliza medios técnicos ou a axuda doutra persoa.

- Procura un agarre óptimo utilizando a palma da man e os dedos abarcando a maior superficie posible do obxecto que vas manipular.



- Non xires o tronco mentres manipulas a carga, utiliza os pés dando pasos curtos para xirar o corpo.
- Evita manipular cargas por riba dos ombreiros.
- Utiliza os EPI'S cando sexa necesario (luvas, botas de seguridade).

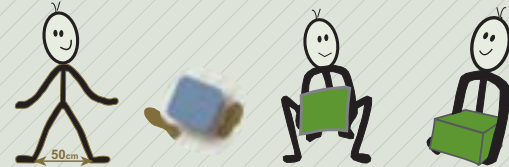
- MANEXO DE CARROS:

- Empurra mellor que tirar del.
- Non o sobrecargues.
- Comproba que a superficie para circular é lisa e está libre de obxectos.
- Comproba periodicamente o estado da carretilla e das rodas.

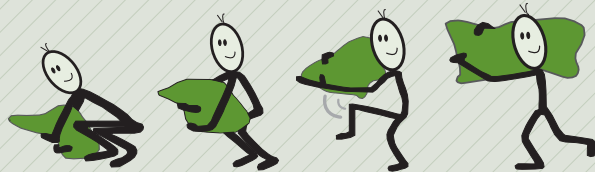


- NORMAS NO MANEXO DE CARGAS:

- Apoia os dous pés lixeiramente separados e un deles máis adiantado na dirección onde vas ir.



- Agáchate flexionando os xeonllos e mantendo as costas rectas.
- Agarra a carga manténdoa o máis pegada ao corpo posible cos brazos estendidos.



- Levantate utilizando a musculatura das pernas e mantendo as costas rectas ou lixeiramente arqueadas cara a atrás.
- Para descargar o material, sigue o mesmo proceso á inversa.

POSTURAS FORZADAS OU ESTÁTICAS

RISCO: *Sobreesforzo MUSCULAR, POSTURAL, VISUAL, DORSOLUMBAR, BIPEDESTACIÓN, CARGA FISICA.*

MEDIDAS PREVENTIVAS:

■ POSTURAS FORZADAS

- Evita traballar cos brazos por riba dos ombreiros.



- Se debes traballar de xeonllos, utiliza xeonlleiras ou plataformas de apoio para reducir a presión sobre pernas e xeonllos.

- Se debes traballar agachado de maneira prolongada, utiliza algún tipo de apoio.

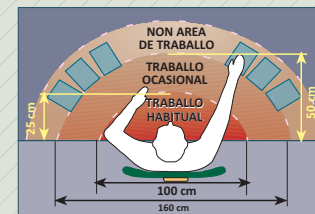
■ POSICIÓN DE PÉ

- Procura alternar a posición de pé coa de sentado e favorecer a alternancia de posturas e descansos. Convén apoiar unha perna nunha banqueta, barra, etc. e alternar as dúas pernas para manter as costas máis descansadas.

- Utiliza calzado cómodo pola súa horma, material e deseño. Evita o calzado totalmente plano ou con tacón superior aos 5 cm.

■ POSICIÓN SENTADO

- Utiliza asentos ergonómicos, regulables en altura e con apoio dorso-lumbar.
- En caso de usar ordenador, deixa un espazo de 10 cm diante do teclado para apoio dos pulsos e sitúa a pantalla nun ángulo entre 0º e 30º por debaixo da liña horizontal de visión.
- Deseña o posto de traballo para evitar realizar movementos acusados do pescozo, brazos, pulsos, xiros de costas, etc.

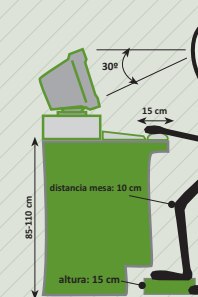


RECOMENDACIÓNS:

- Pés apoiados no chan ou reposapés.
- As costas apoiadas no respaldo (ángulo 90º).
- A cadeira preto do plano de traballo.
- O tronco erguido fronte ao plano de traballo.
- Os pulsos rectos e en liña co antebrazo.
- Os xeonllos en ángulo de 90º aprox. e non cruzar as pernas nin sentar sobre elas.

■ PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN:

- Ombreiros relaxados.
- Brazos preto do corpo.
- Zona de traballo á altura do codo ou lixeiramente por debaixo.
- Manter os pulsos en liña cos antebrazos. Evitar xiralos ou flexionalos.
- Utilizar reposapés ou outro apoio.
- Evitar situacións que forcen ou xiren o pescozo.



MOVEMENTOS REPETITIVOS

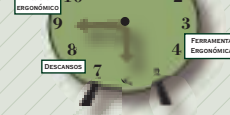
RISCO: *Tendinite, Tenosinovite, Síndrome do Túnel Carpiano, Bursite, Ganglión, etc.*

PRODÚCENSE AO REALIZAR:

- Movementos repetitivos de man ou pulso.
- Tarefas habituais que requiren emprego de forza coa man.
- Tarefas que precisan posición ou movementos forzados da man.
- Movementos de pinza cos dedos de forma repetitiva.
- Uso regular e continuado de ferramentas de man vibrátiles.

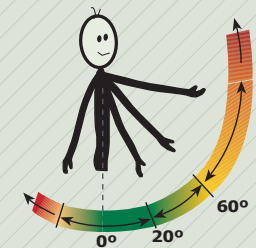
MEDIDAS PREVENTIVAS:

- Posibilita cambios de postura y descansos, alternando tarefas repetitivas con no repetitivas a intervalos periódicos, si é posible.



- Evita as tarefas repetitivas programando ciclos de traballo superiores a 30 seg.

- Deseña ergonOMICAMENTE o posto de traballo (distancias, alturas, pesos, ferramentas) adaptándoo a túa estatura e procedemento de traballo.



- Utiliza ferramentas manuais de deseño adecuado para evitar posturas forzadas (mangos, alargaderas, asentos regulables) e mantenas nun estado óptimo de funcionamento.

Lembra...

"SÓ AQUEL QUE PREVÉ É DONO DOS SEUS ACTOS"

JW Goethe

"SE NON ES PARTE DA SOLUCIÓN, PODERÁS SER PARTE DO PROBLEMA"

Anónimo

sector hostaleiro

Alixeira a carga... evita os SOBRESFORZOS!!

Camareiro · Cociñeiro · Servizo de limpeza ·
Recepcionista · Servizo de habitacións · Administración ·
Mantemento · Mozo de equipaxe.

Realizando as túas TAREFAS:

Atención ao público · Manipulación de pesos e
volumes (alimentos, caixas, barrís, bodega) ·
Carga e descarga · Almacenaxe · Reposición ·
Administración · Servizo de habitacións · Limpeza.

Son moi frecuentes as lesións por
SOBRESFORZOS

Sobreesforzo é a carga de traballo físico por
encima do esforzo normal que desenvolve un
individuo para realizar unha determinada tarefa.

AS CAUSAS FÍSICAS SON

- Manipulación manual de cargas
- Posturas forzadas ou estáticas
- Movementsos repetitivos

CONSECUENCIAS: Transtornos Músculo-esqueléticos (TME)

Lesións
Traumáticas Lesións
Non traumáticas

Accidentes de traballo e
Enfermedades profesionais

Lesións que afectan aos tendóns, músculos e ósas sobre todo,
do pescozo, costas, columna lumbar e pernas, sendo as máis graves,
os lumbagos, ciáticas e hernias discais.



Campaña de prevención de riscos laborais por sobreesforzos



Asociación de Comerciantes e
Hostaleiros de Santiago de Vigo

sector hostaleiro

Na hostalería, coma en calquera outro proceso
produtivo, atopámonos con riscos derivados
da actividade produtiva que poden afectar
á seguridade e saúde dos traballadores.

Por este motivo as **EMPRESAS** deben
establecer medidas de redución ou
eliminación dos riscos laborais:

- Creando unha **organización preventiva** adecuada.
- Aplicando o Plan de Prevención de Riscos Laborais que comprende unha **avaliación de riscos** e a **planificación da acción preventiva**.
- Dando **formación e información** adecuada aos seus traballadores.
- Favorecendo a integración dos traballadores en materia preventiva..

DEREITOS DOS TRABALLADORES

- Información dos riscos no seu posto de traballo.
- Formación adecuada teórica e práctica en materia preventiva.
- Consulta e participación no referente á seguridade e saúde.
- Vixilancia da saúde.

OBRIGAS DOS TRABALLADORES

- Uso adecuado dos equipos de traballo e/ou substancias perigosas necesarias nas súas tarefas.
- Uso correcto dos medios e equipos de protección facilitados pola empresa.
- Utilizar correctamente os dispositivos de seguridade das instalacións e equipos utilizados.
- Cooperar coa empresa para garantir unhas condicións de traballo seguras.