OPERADOR DE CINTA

FRENTE A MOVIMIENTOS REPETITIVOS:

Realiza pausas periódicas o alterna con otras tareas.

Cambia tu posición en la cinta con los otros compañeros.

Evita adoptar posturas forzadas.

Realiza ejercicios ligeros en las pausas.

SI MANIPULAS CARGAS MANUALMENTE:

Manipula los objetos pesados con las dos manos.

Utiliza carretillas o carros para transportar los contenedores llenos.

En el vaciado de contenedores utiliza medios mecánicos o pide ayuda a un compañero.

SI REALIZAS POSTURAS FORZADAS:

Efectúa cambios de postura periódicamente.

Mantén la espalda recta.

No eleves los brazos por encima del hombro.

Evita los movimientos bruscos.

No realices giros excesivos con la muñeca y codos.

PROYECTO ERGOFER

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL

FINANCIADO POR:

FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

COD. ACCIÓN ES2017-0104.

FER
Federación Española de la Recuperación y el Reciclaje