

# 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 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.



## 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.



PROYECTO ERGOFER



MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



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



Federación Española de la Recuperación y el Reciclaje

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES2017-0104.