

PUESTO DE MAQUINISTA

FRENTE A MOVIMIENTOS REPETITIVOS:

Maneja los mandos de manera relajada.

Realiza los movimientos fluidos y armónicos, no seas brusco.



Ajusta el asiento para permitir un correcto agarre de los mandos.



Haz pausas periódicas realizando ejercicios que activen la circulación.



SI REALIZAS POSTURAS FORZADAS:

Ajusta el asiento a tus dimensiones.

Apoya los brazos en el asiento, evita que estén en suspensión.



En las pausas, camina y haz ejercicios ligeros.

Haz pequeñas pausas cada dos horas.

Evita la flexión de la espalda durante la recogida y clasificación de materiales.

SI MANIPULAS CARGAS MANUALMENTE:

No subas a la cabina del vehículo con objetos pesados..



Utiliza equipos mecánicos para manipular cargas pesadas.

En la manipulación de cargas manualmente: mantén la espalda recta y la carga cerca del cuerpo.



Transportando una carga, no gires el tronco, mueve los pies.



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.