

Adopta *postures sanes* a la feina

En estar dempeus...

- Mantingues l'esquena recta.
- Acosta't a la taula de treball.
- Fes servir un seient per recolzar-te o un reposapeus per descansar un peu.
- Fes servir un calçat còmode.



"Adopta una postura còmoda i canvia de posició"

"Regula la teva cadira al lloc de treball"

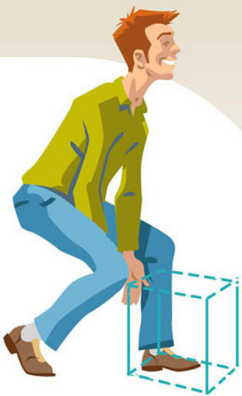


En estar assegut...

- Recolza l'esquena.
- Treballa amb els colzes a nivell de la taula.
- Descansa els braços sobre la taula.
- Fes servir un reposapeus si cal.

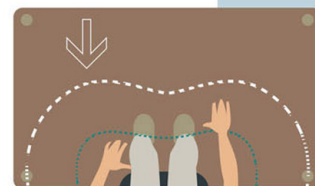
En manipular càrregues...

- Fes servir els equips d'ajuda disponibles.
- Mantingues la càrrega a prop del cos.
- Doblega els genolls, no l'esquena.
- Si cal, sol·licita la col·laboració d'un company.



"Protegeix-te l'esquena en moure càrregues"

zona d'abast màxima



zona d'abast òptima

"Vigila la teva postura en realitzar qualsevol activitat"

En general...

- Evita inclinacions i girs d'esquena.
- Posa els elements de treball dins de la teva zona d'abast.
- Treballa amb el canell recte.
- Mantingues les eines en bon estat.

I recorda...

Qualsevol posició mantinguda de forma prolongada pot ser perjudicial:

- Canvia de postura durant la feina.
- Exercita la teva musculatura.