

EVITAR ELS SOBRESFORÇOS

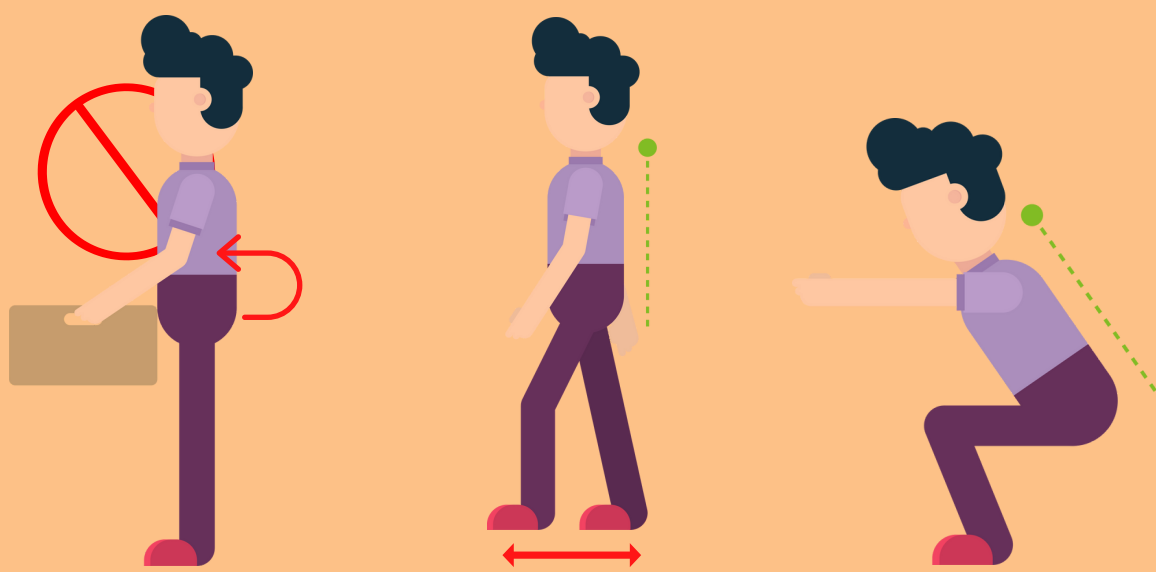


Nº1
som
prevenció
som mutuacat

Els sobreesforços són la primera causa d'accidentabilitat a moltes empreses i cal analitzar les circumstàncies que els causen per poder combatre'ls.

Les principals accions que causen accidents són:

MALS GESTOS O POSICIONS INCORRECTES



Evita els girs. No giris el tronc ni adoptis postures forçades. Preferiblement, mou els peus per adoptar la posició adequada.

Mantingues una bona postura dels peus. Separa els peus per aconseguir una postura estable, de manera perllongada, col·locant un peu més endavant que l'altre.

Quan caminis, aprofita per **fer estiraments de colzes i/o braços.**

MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES



Mantingues la càrrega enganxada al cos durant tot l'aixecament.

Adopta la postura d'aixecament. Doblega les cames mantenint l'esquena dreta. No flexions gaire els genolls. Aixeca't suaument, per extensió de les cames.

Subjecta fermament la càrrega utilitzant les dues mans. **Utilitza una subjecció segura i ferma.**

FALTA D'ORDRE I NETEJA



Si observes **desperfectes** a terra o graons avisa el teu encarregat.

Mantingues la teva **zona ordenada.**

No deixis materials apilats a les escales.

MOVIMENTS REPETITIUS



Rotar les tasques. D'aquesta manera, els treballadors no faran sempre una mateixa tasca, sinó que la poden anar canviant i realitzar altres moviments que no acabin causant-los una lesió.

Facilitar la recuperació amb temps de descans. No han de faltar els temps de descans als llocs de treball repetitiu.



Consulta habitualment els procediments de les zones de treball, comunica qualsevol incidència que observis i ajuda'ns a millorar.

www.somprevencio.cat