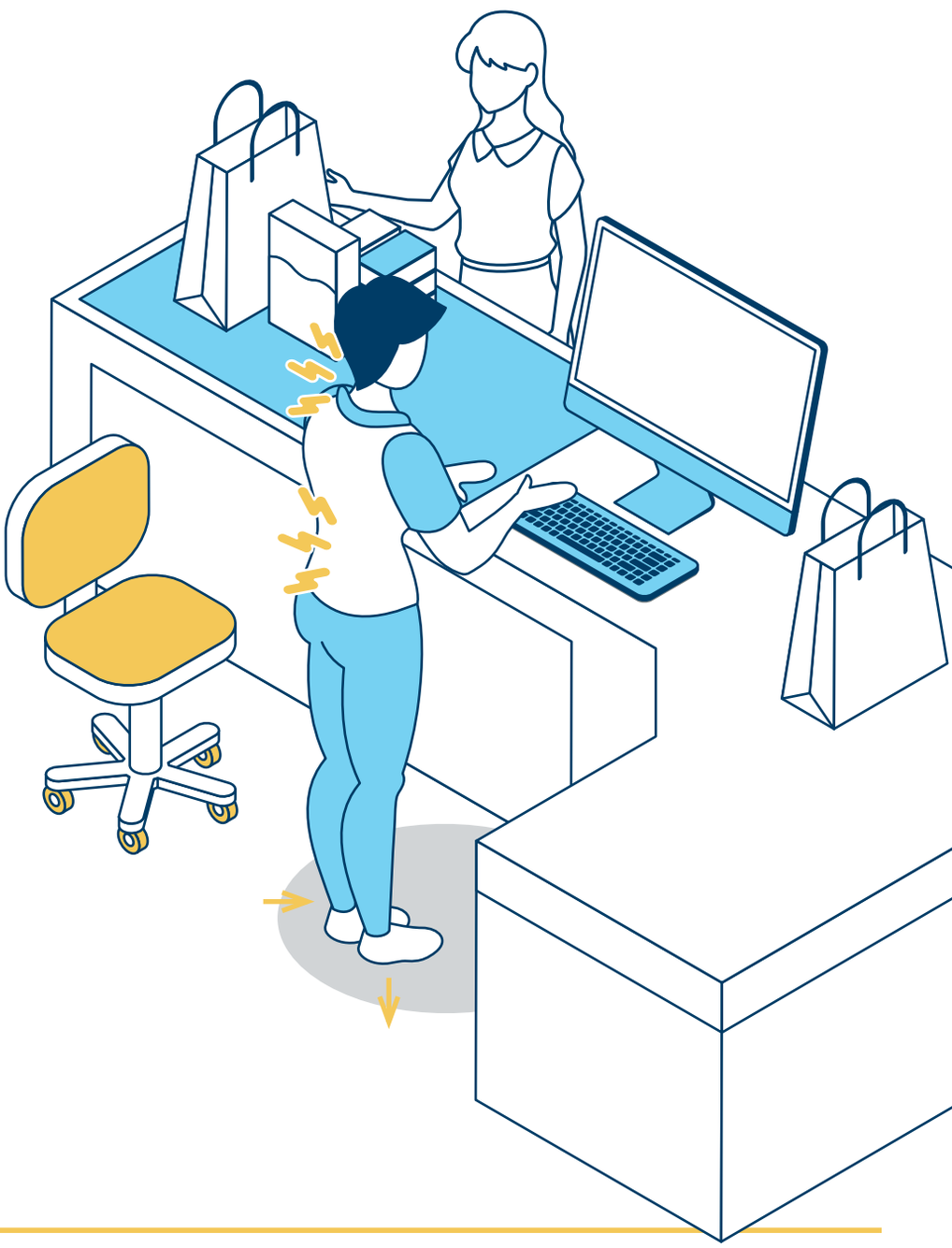
ERGONOMÍA EN EL TRABAJO DE PIE

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE MOVERSE?

Una posición sostenida en el tiempo de manera estática de pie puede inducir a trastornos músculo esqueléticos (TME), sobre todo en la zona espalda (cervicales, dorsales y lumbares) y piernas.

¿QUÉ HACER PARA EVITARLOS?

- Alternar esta postura con otras que faciliten el movimiento.
- Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas.
- Adaptar la altura del puesto de trabajo según el tipo de trabajo que se realiza.
- Utilizar un calzado adecuado.
- Disponer de un asiento para facilitar la alternancia de posturas de pie/sentado al realizar las tareas.



CONFEDERACIÓN CANARIA DE EMPRESARIOS
C3OE CEPYME

Con la financiación de:
Gobierno de Canarias
Consejería de Turismo y Empleo