

9. Para levantarse, apóyese con los brazos en los reposabrazos o en sus muslos, y mantenga la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, no doblada, mientras se incorpora



10. Debe evitar girar parcialmente. Lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez.



Para más información:

- Servicio de Prevención 947 257470

Código
Riesgo:
22.01

Fatiga Física Estática: Sentarse bien

10 Normas Sencillas.

1. Para evitar los inconvenientes del trabajo estático, levántese de vez en cuando para relajarse.

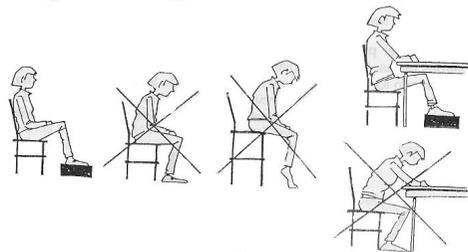
2. Para evitar dolores de espalda, una vez descartadas las enfermedades, es muy recomendable realizar cada 45 minutos microdescansos de 2 minutos, ejecutando estiramientos de brazos, piernas y columna.



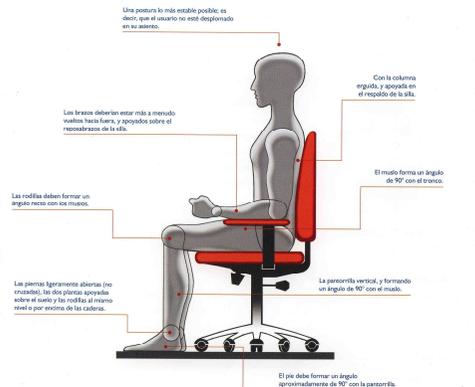
3. Cambie de postura de forma consciente frecuentemente durante un periodo de trabajo de varias horas sentado.



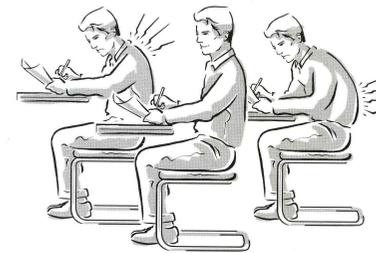
4. De vez en cuando, estire y doble alternativamente las piernas y trabaje variando la postura de antebrazos.



5. No utilice la silla en la posición que se la encuentre. Aprenda a ajustar la altura del asiento, sus inclinaciones, profundidad ...



6. La altura del asiento debe permitirle apoyar firmemente los pies en el suelo, sin apreciar presión excesiva en la parte inferior de los muslos, cerca de las rodillas.



7. Si tiene que leer o escribir sobre la mesa durante mucho tiempo, procure reducir al máximo la flexión del tronco.

8. Siéntese controladamente, no se desplome. Mientras se está sentado, apóyese con sus brazos en los reposabrazos o en sus muslos.

