



# INFORMAZIO ORRIA

## JARRERABEHARTUAK

Jarrerak: Gaizki diseinatutako tresnek, azalera eta aulki desegokiek, zutik edo eserita ematen den gehiegizko denborak, eta irispide zaileko objektuak hartu nahi izateak osasun kalteak eragiten dituzte denborarekin.

## Prebentzio neurriak

1. - Planifikatu zure eginkizunak:

Postua egokitu, bitartekoak bilatu, tresna egokiak aukeratu, etab.

2. - Egokitu zure lantokiaren altuera.

3. - Saiatu ukondoen azpitiko eta besaburuen gainetik lanik ez egiten.

4. - Egokitu tresnetara eta agintetara bitarteko tarteak.

5. - Bilatu eginkizunaren eskakizunen eta jarrera egokiaren arteko oreka.

## Aholkuak

Jarduerak, eginkizunak eta jarrerak txandakatu.

Atsedendia finkatu.

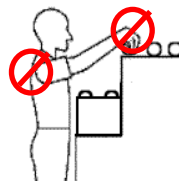
Ohiko lanabesek eskuragarri egon beharko lukete.

Mahaiak edo lantokiak ukondoen, besaurreen eta eskuen altuera berean egon beharko luke. Eskumuturrak ahalik eta zuzenen mantendu.

Egin itzazu luzatze-eraketak, lesioak saihesteko.

## Eta gogoan izan:

Eman minutu batzuk zure osasunaren alde  
**SAIHESTU ONDOKO JARRERA  
HAUEK !!!**



**mutualia**

Gizarte Segurantzaren Laneko Istripuen eta  
Gaixotasun Profesionalen Mutua, 2 zk

### Prebentzio Saila

Ribera de Axpe, 28 ■ 48950 Erandio ■ T. 944 042 105 ■ F. 944 042 103  
Henao, 26 ■ 48009 Bilbao ■ T. 944 252 519 ■ F. 944 242 441  
Dr. Camino, 1 ■ 20034 Donostia ■ T. 943 440 526 ■ F. 943 430 153  
Avda. de los Olmos, 1 ■ 01013 Gasteiz ■ T. 945 009 077 ■ F. 945 009 091  
[prevencion@mutualia.es](mailto:prevencion@mutualia.es)