



Jarrera behartuak

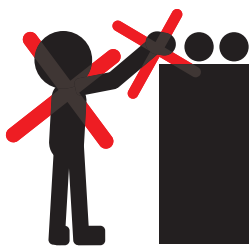
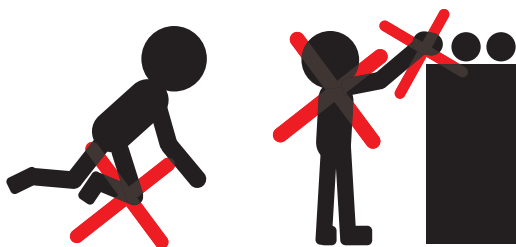
Jarrerak: Gaizki diseinatutako tresnek, azalera eta aulki desegokiek, zutik edo eserita ematen den gehiegizko denborak, eta irispide zaileko objektuak hartu nahi izateak osasun kalteak eragiten dituzte denborarekin.

Prebentzio neurriak

1. **Planifikatu zure eginkizunak:** Postua egokitu, bitartekoak bilatu, tresna egokiak aukeratu, etab.
2. **Egokitu zure lantokiaren altuera.**
3. Saiatu **ukondoan azpitiko eta besaburuen gainetik lanik ez** egiten.
4. **Egokitu** tresnetara eta aginteetara **bitarteko tarteak**.
5. **Bilatu** eginkizunaren eskakizunen eta jarrera egokiaren arteko **oreka**.

Gomendio baliagarriak

- Jarduerak, eginkizunak eta jarrerak **txandakatu**.
- **Atsedenaldiak finkatu**.
- **Ohiko lanabesek eskuragarri** egon beharko lukete.
- Mahaiak edo lantokiak ukondoan, besaurren eta eskuen **altuera berean egon beharko** luke. Eskumuturrak ahalik eta zuzenen mantendu.
- **Egin itzazu luzatze-ariketak**, lesioak saihesteko.



Eta... gogoan izan

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

