



Movimientos repetitivos

Ciclos de trabajo cortos y repetitivos

Existe riesgo cuando:

- Repeticiones.
- Posturas inadecuadas.
- Fuerza aplicada.
- Falta de reposo.

Medidas repetitivas

1. **Planificar las necesidades** de la tarea. Adaptar el puesto, buscar medios auxiliares, elegir las herramientas adecuadas, etc.
2. **Disponer el trabajo** para evitar movimientos innecesarios y posturas incómodas.
3. **Distribuir los trabajos repetitivos** a lo largo del día.
4. **Mantener adecuadamente** los equipos de trabajo.

Consejos útiles

- Trabajar con una **postura correcta** y trabajar con salud.
- Hacer **rotación de tareas**.
- Cambiar con frecuencia: **utilizar ambas manos** para realizar diferentes movimientos.
- Emplear las **herramientas adecuadas** para cada tipo de trabajo
- Evitar **las vibraciones y los impactos** repetidos.
- Realizar **estiramientos** para evitar lesiones.
- Realizar **pausas** para estirar los músculos.

y recuerda...invierte unos minutos en tu salud:

¡¡ORGANIZA EL TRABAJO PARA GANAR MOVIMIENTOS INNECESARIOS!!

¡¡UTILIZA EL MAYOR NÚMERO DE GRUPOS MUSCULARES Y LOS MÁS FUERTES!!

