

PLAN DE PREVENCIÓN	FICHA INFORMATIVA	FECHA : NOVIEMBRE 2010
	TRABAJOS EN POSICIÓN DE PIE	FI-ERG-007
	BODEGA COOPERATIVA SAAP	Página 1 de 3

INFORMACIÓN

1. PROPÓSITO Y CAMPO DE APLICACIÓN:

Informar al trabajador para disminuir o eliminar los riesgos derivados del trabajo de pie, el cual implica un alto número de accidentes laborales y provoca lesiones como:

- ▶ *Enfermedades o disfunciones del aparato locomotor.*
- ▶ Lesiones o trastornos de espalda.



2. FACTORES DE RIESGO CAUSANTES:

- ▶ Circulación lenta de la sangre en las piernas
- ▶ Peso del cuerpo soportado sobre una base de escasa superficie
- ▶ Mantenimiento del equilibrio supone una tensión muscular constante, que aumenta al inclinarse hacia delante
- ▶ La habilidad disminuye, debido a la tensión muscular constante

3. EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL:

Para mejorar tu confort y circulación, protege tus pies con calzado ergonómico adecuado, con las siguientes características:

- impermeabilidad
- transpirable
- ligero y
- con elasticidad.







PLAN DE PREVENCIÓN	FICHA INFORMATIVA	FECHA : NOVIEMBRE 2010
	TRABAJOS EN POSICIÓN DE PIE	FI-ERG-007
	BODEGA COOPERATIVA SAAP	Página 2 de 3


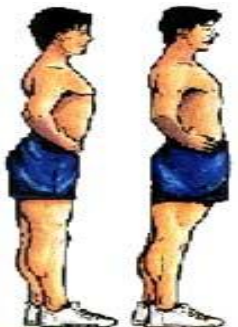



4. REGLAS BASICAS PARA EL TRABAJO EN POSICIÓN DE PIE

- ☒ El plano de trabajo debe estar al nivel de los codos del operario, en términos generales, si bien se puede variar según las características de las tareas
- ☒ Cuando se relaja un trabajo de precisión, el plano de trabajo puede estar situado ligeramente mas alto que los codos, para disminuir el trabajo estático de los brazos
- ☒ Si los brazos han de realizar esfuerzos es conveniente bajar al nivel del plano de trabajo, de este modo el ángulo de flexión del brazo será de 90º, permitiendo así realizar una fuerza mayor
- ☒ El trabajador debe siempre contar con la posibilidad de aproximarse al plano de trabajo, manteniendo el cuerpo erguido por ello es necesario que en la parte inferior del banco o mesa de trabajo exista un hueco por el que entre los pies

5. EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE TRABAJAN EN POSICION DE PIE

1. RELAJACIÓN 1.1. Pies separados 1.2. Abdomen relajado 1.3. Columna. 1.4. Cabeza en eje. 1.5. Hombros sueltos 1.6. Respiración profunda		2. PESO 2.1. Traspaso de peso de un pie a otro con rodillas extendidas.	
3. PESO RODILLAS 3.1. Traslade el peso con las rodillas fletadas, alternando sin levantar talones		4. PIES 4.1. Pararse en la punta de los pies, luego en los talones, alternar.	

PLAN DE PREVENCIÓN	FICHA INFORMATIVA	FECHA : NOVIEMBRE 2010 FI-ERG-007 Página 3 de 3
	TRABAJOS EN POSICIÓN DE PIE	
	BODEGA COOPERATIVA SAAP	

5. PIERNAS 5.1. Doblar y estirar las piernas.		6. PELVIS 6.1. Mover hacia adelante y atrás la pelvis.	
6.2. Cruzar un brazo por atrás llegando con la mano hasta el glúteo contrario, alternar.		7. COLUMNA Subir un pie más alto que el otro cada cierto tiempo.	
8. HOMBROS 8.1. Tomarse las manos por la espalda y echar hacia atrás los hombros.		9. HOMBRO-BRAZO 9.1. Bajar una mano lateralmente, sin doblar la columna, alternar (sólo el esfuerzo)	