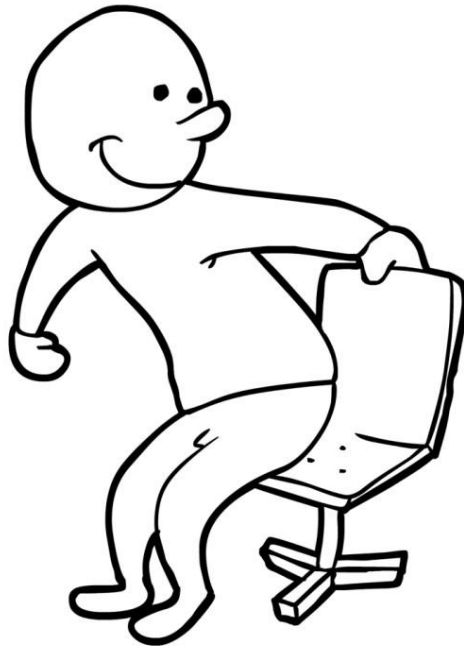




Laboratorio de Innovación
y Diseño de Cundinamarca Sello de Calidad
Hecho a Mano

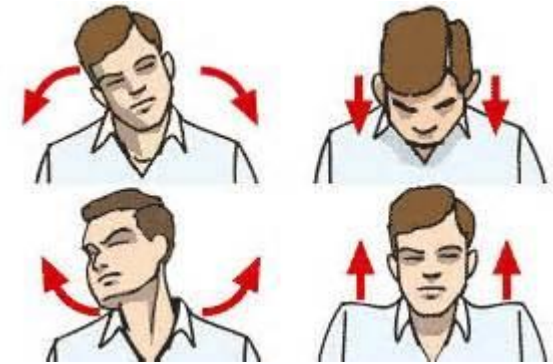
*Asistencia técnica para el mejoramiento
del puesto de trabajo
Taller Artesanal Fonquetá
DI Adriana Sáenz Forero*



TRABAJO SENTADO

Adopte una postura adecuada al tipo de tarea que realice: trabajar sentado es lo más adecuado para trabajos que requieran precisión o una inspección detallada de elementos.

*Realice descansos periódicos:
hacer pausas pequeñas en
intervalos de tiempo
relativamente cortos (cada
hora) es mejor que hacer una
pausa larga cuando ya se ha
alcanzado un estado excesivo
de fatiga.*



Mantenga ordenado el puesto de trabajo:

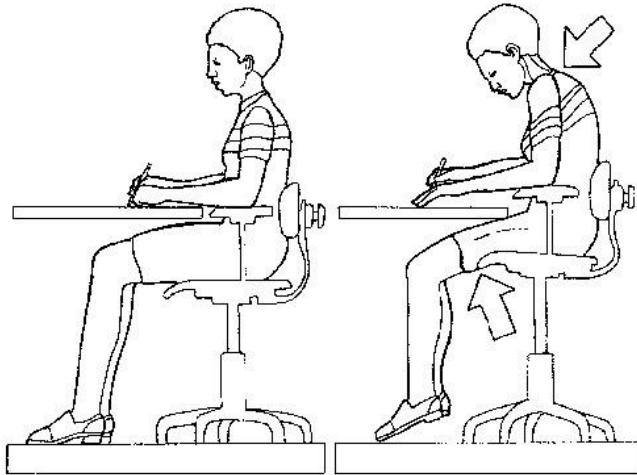
- ✓ Conservar los suelos y las zonas de paso libres de obstáculos.
- ✓ Retirar los objetos que puedan causar resbalones o tropiezos.
- ✓ Revisar diariamente el orden y la limpieza del área de trabajo.



Planifique

- ✓ Antes de ejecutar una tarea, hay que pensar la forma en la que va a realizarse para evitar posturas forzadas y movimientos bruscos o imprevistos.

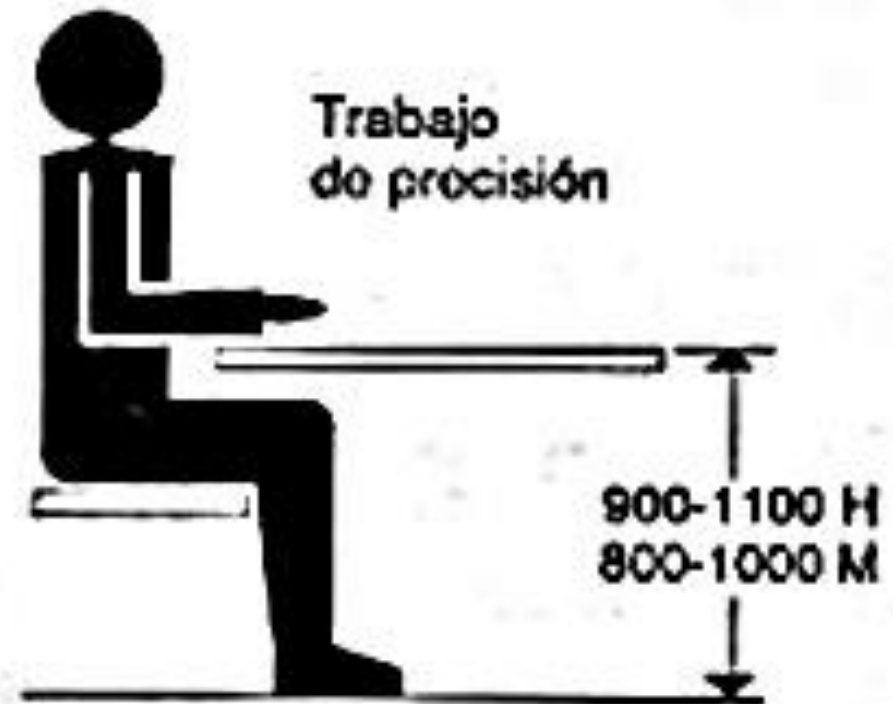




Adopte una buena postura de trabajo:

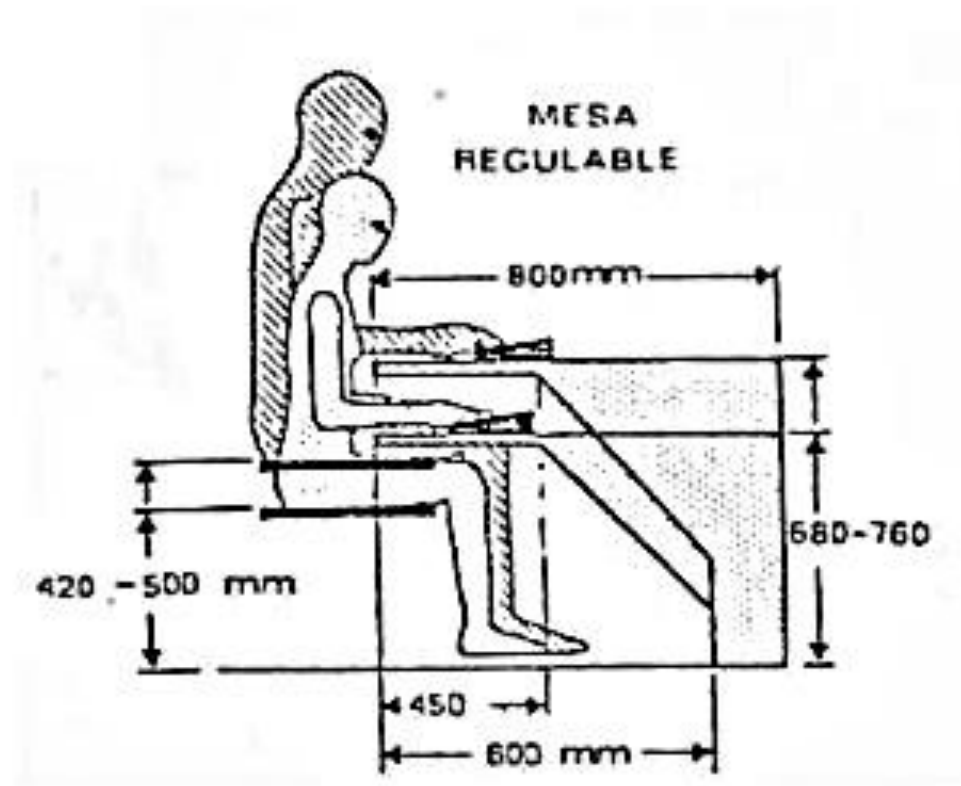
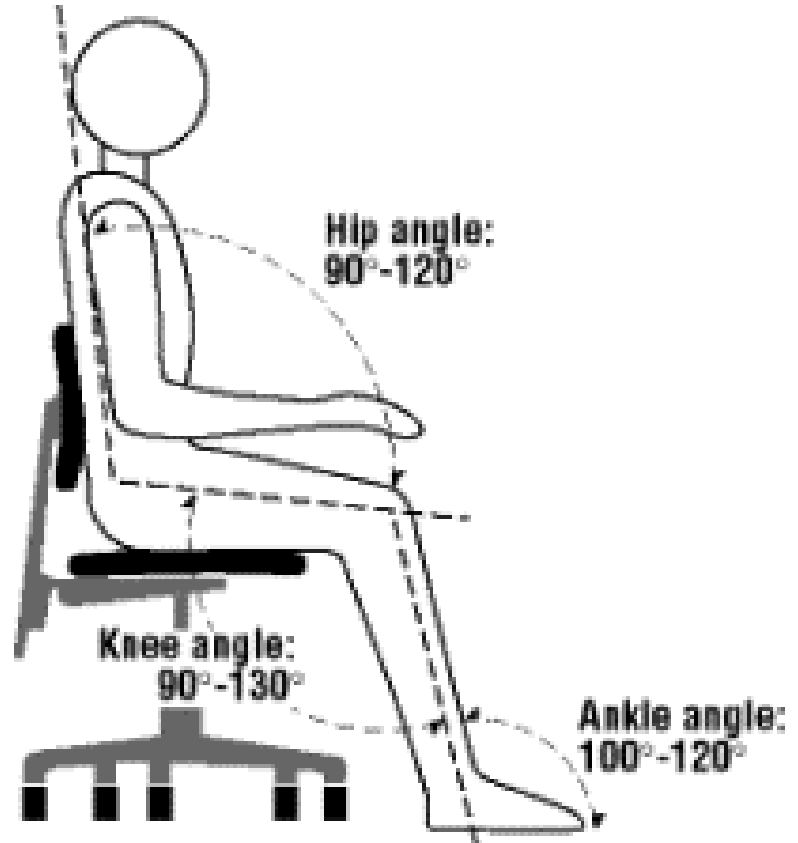
- ✓ Mantenga la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- ✓ Los pies deben estar bien apoyados en el suelo.
- ✓ La mesa debe quedar a la altura de los codos.
- ✓ Cambie de posición de vez en cuando. Evite las posturas estáticas: hay que cambiar de posición y mover la espalda para reducir la tensión muscular.
- ✓ Algunos breves ejercicios de estiramiento pueden ser útiles.





Laboratorio de Innovación y Diseño de Cundinamarca
Asistencia técnica





Laboratorio de Innovación y Diseño de Cundinamarca
Asistencia técnica

