

# Posturas Forzadas (PF)

## DOE! A POSTURA NON É CORRECTA



- ✓ **Axustar a altura de mesas, bancos de traballo ou cintas transportadoras** para manter unha postura natural do corpo
- ✓ **Alternar tarefas** que impliquen diferentes grupos musculares e planificar **pausas periódicas** para evitar a fatiga muscular
- ✓ Reducir os tempos de exposición a posturas forzadas, se é posible, **cámbiache cun compañeiro**
- ✓ **Contorna de traballo debe permitir liberdade de movemento e acceso a ferramentas** sen necesidade de adoptar posturas incómodas



En tarefas de mantemento, **VIXÍA A túa POSTURA!**



### MÁS INFO SOBRE POSTURAS:



### VÍDEO DE POSTURAS

Más información:

Guía técnica



Vídeo



Carteis



Ficha



CONSELLERÍA DE EMPREGO, COMERCIO E EMIGRACIÓN

