

# Posturas Forzadas (PF)

## ¡DUELE! LA POSTURA NO ES CORRECTA



- ✓ **Ajustar la altura de mesas, bancos de trabajo o cintas transportadoras** para mantener una postura natural del cuerpo
- ✓ **Alternar tareas** que impliquen diferentes grupos musculares y planificar pausas **periódicas para evitar la fatiga muscular**
- ✓ Reducir los tiempos de exposición a posturas forzadas, si es posible, **cámbiate con un compañero**
- ✓ **Entorno de trabajo debe permitir libertad de movimiento y acceso** a herramientas sin necesidad de adoptar posturas incómodas



En tareas de mantenimiento, **¡VIGILA TU POSTURA!**



**MÁS INFO SOBRE POSTURAS:**



**VÍDEO DE POSTURAS**

Más información:

Guía técnica



Vídeo



Carteles



Ficha



CONSELLERÍA DE EMPREGO, COMERCIO E EMIGRACIÓN

