



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO SECTOR COMERCIO DOMICILIOS



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

Recomendaciones para seleccionar bolsos de transporte de domicilios

- Todo servicio de domicilio provisto en bicicleta, en moto o en vehículo, debe tener en cuenta en primer lugar las normas de seguridad vial, como medidas de control y prevención de accidentes viales.
- Si se previenen lesiones por accidentes de igual manera se previene el desarrollo de patologías relacionadas con Desórdenes Músculo Esqueléticos en cualquier segmento corporal.
- Los productos a distribuir se encuentran en la cajonera que va ubicada en la parte posterior.
- Cada vez que el trabajador deba revisar el celular, preferiblemente debe estacionarse en un lugar seguro, activar luces de estacionamiento y verificar los datos para su orientación.
- Todo bolso debe proporcionar una espalda acolchada, la cual minimizará la presión directa sobre la espalda. Además de disponer de tirantes acolchados anchos que no dificultan la circulación hacia los brazos, lo que puede causar entumecimiento y hormigueo.
- Debe disponer de cinturones de cintura y pecho para transferir algo de peso de la espalda y los hombros al tronco y la pelvis. Además de disponer de múltiples compartimentos para distribuir mejor el peso en la mochila.
- Un diseño adecuado de morral hace que la columna vertebral sea cargada axialmente, sin inclinación; la respuesta a la carga es la postura vertical. Esto ayuda a que la carga sea transferida desde la columna vertebral y los hombros.
- El diseño del bolso debe proporcionar un centro de gravedad más bajo, esto hace que, en la posición de inclinación hacia adelante, la carga se aplique al cuerpo en dirección de posterior a anterior contra la columna vertebral (no desde los hombros), promoviendo una alineación neutra de la columna vertebral torácica y el cuello.
- En bolsos o mochilas que se cargan axialmente, no hay distorsión postural con una carga mayor. Cargando de esta manera, el tronco se mantiene en posición vertical. El límite del aumento de carga es una cuestión de comodidad para el usuario. Una parte o

la totalidad de la carga puede transferirse a las caderas mediante el sistema opcional de carga de caderas que se incluya en el diseño.

- En lo referido al peso aceptable que se debe llevar, se acuerda generalmente que no se debe llevar una bolsa, morral o mochila que pese más del 10% del peso corporal de quien la debe transportar.

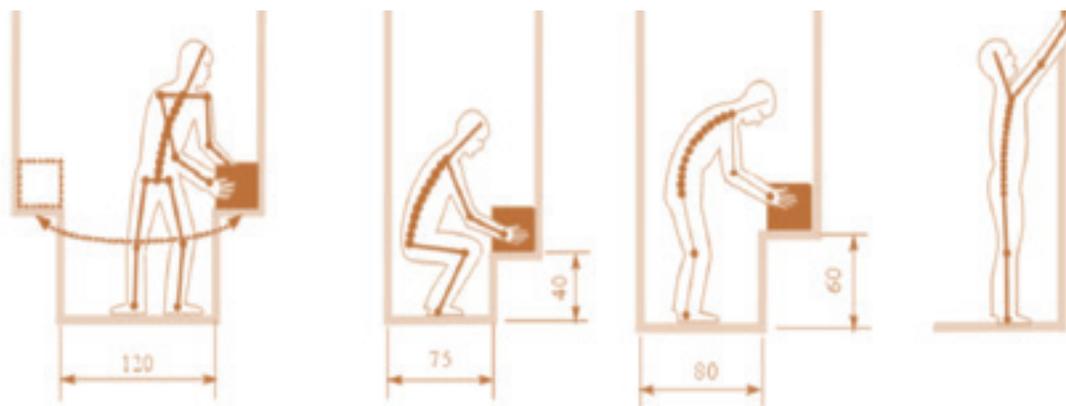
Recomendación técnica en iluminación

El nivel de iluminación requerido en las actividades de correo depende de:

- El tamaño de los detalles que se deben observar.
- El contraste entre el objeto/la forma y el fondo; cuanto menor sea el contraste, mayor será la iluminancia necesaria.
- También se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:
 - La rapidez de ejecución de los trabajos.
 - El movimiento de los objetos monitoreados; cuanto más rápido es el movimiento, mayor es la iluminación requerida.
 - La edad de los operadores.

Recomendaciones para desplazamiento de cargas

Dimensiones mínimas recomendadas para movilización de cargas. Se debe permitir la movilidad del trabajador sin restricciones.





Para más información, contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)

<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

www.positiva.gov.co



El emprendimiento es de todos

Minhacienda