

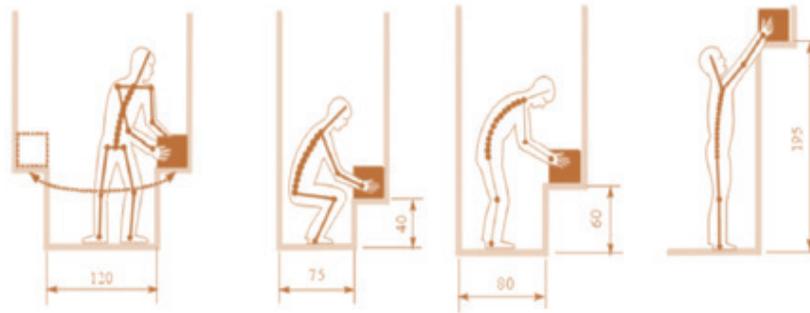


**RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD
MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA
PARA EL REGRESO AL TRABAJO SECTOR
CORREO SERVICIOS POSTALES**

- 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



Principios para el desplazamiento de cargas

- El primero es que la manipulación y el desplazamiento de objetos o cargas pesadas requiere de espacio suficiente, el mínimo recomendado es de 1,5 m².
- El segundo es considerar las dimensiones de los trabajadores. Si el trabajo exige esfuerzos fuertes (superiores a 150 Newtons), se debe disponer de espacio suficiente, de manera que se limiten las posturas asimétricas y los sobreesfuerzos en posiciones inestables.
- El tercero consiste en considerar que tomar cargas con desplazamientos laterales del tronco fatiga más rápidamente. El espacio disponible debe facilitar los movimientos simétricos de los brazos; la ubicación de los objetos a manipular debe permitir que el trabajador mantenga una distancia visual y una posición de cabeza óptima.
- En todo momento de la manipulación, se debe garantizar la estabilidad de la posición del trabajador y asegurar superficies continuas y regulares
- Cuando movilizan cargas en alturas superiores a 195 cm, se requiere el uso de carros elevadores con plataformas estabilizadas.



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