



La construcción, la agricultura y todos los trabajos al aire libre implican trabajo físico y, con el tiempo, pueden afectar el cuerpo.

Debido a la naturaleza laboriosa de trabajar al aire libre, la ergonomía puede ser de gran valor para reducir el riesgo de lesiones.

Veamos cómo proteger a los trabajadores de lesiones observando la ergonomía.

Herramientas

- Evite usar herramientas u otros elementos por encima de la altura de los hombros.
- Cubra las manijas con materiales antideslizantes (plástico o caucho).
- No se esfuerce demasiado al palear.

Mantenga la espalda en posición erguida, levantando con las piernas y no con la espalda.

Levantamiento

- Mantenga las cargas entre la mano y el nivel del hombro.
- Evite los ascensores desde el suelo o por encima del hombro.
- Coloque manijas en los contenedores siempre que sea posible.

- Rediseñar las cargas para que puedan levantarse cerca del cuerpo.
- Cuando transporte objetos de más de unos pocos pies, use una plataforma rodante o un carro utilitario.
- Trate de usar ambos brazos: será menos probable que su espalda se esfuerce si lleva dos medios contenedores en cada brazo, en lugar de un contenedor completo con solo uno.

Posicionamiento

- Siéntese con la espalda recta, manteniendo los hombros hacia atrás.

Las rodillas deben estar niveladas o ligeramente más altas que las caderas. Mantenga los pies apoyados en el suelo.

- Trate de evitar sentarse en la misma posición por más de 30 minutos.
- Permitir que los trabajadores realicen diferentes tipos de trabajo (pasar de estar de pie a sentarse o caminar).
- Rediseñar el trabajo para evitar agacharse. Si se requiere agacharse, integre otras tareas alternativas que requieran sentarse o caminar.