



TALLERES de AUTOMOCIÓN

POSTURAS FORZADAS



- ▶ Utiliza correctamente los equipos de elevación (elevadores), no solo para trabajar en los bajos del automóvil, también para ayudarte en las partes medias del mismo.
- ▶ Si el vehículo lo permite, cuando trabajes en su interior quita o tumba los asientos para trabajar con más espacio.
- ▶ Usa camillas de trabajo, si no es posible el uso del elevador, y comprueba que estén en buenas condiciones.
- ▶ Trabaja sentado en lugar de en cuclillas.
- ▶ Ten siempre a mano y bien ordenadas las herramientas de trabajo.

MOVIMIENTOS REPETITIVOS



- ▶ Prioriza el uso de equipos y herramientas mecánicas (eléctricas o neumáticas).
- ▶ Revisa tus herramientas manuales para comprobar que se encuentren en buenas condiciones, incluso los mangos o partes de agarre.
- ▶ Evita los esfuerzos con la mano-muñeca.

MANEJO DE CARGAS



- ▶ Utiliza los equipos y medios auxiliares que tienes a tu disposición para manejar las cargas (carro, grúas o polipastos, etc.).
- ▶ Comprueba previamente la carga que has de mover para ver la manera más fácil de agarrarla.
- ▶ Cuando levantes cargas de forma manual, hazlo correctamente.
- ▶ Solicita ayuda siempre que tengas que manejar de forma manual objetos pesados o voluminosos.



Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil