

- Un buen agarre es importante. Si la máquina o la herramienta dispone de mango o empuñadura éste debe garantizar un agarre adecuado durante la sujeción de la misma, y en una postura correcta. Un agarre inadecuado puede originar que se doble la muñeca, esfuerzos innecesarios, e incluso, problemas de seguridad.
- Los equipos portátiles que tienen que sostenerse durante su utilización no deben requerir de un esfuerzo excesivo. Lo ideal sería que si tienes que soportar su peso durante un tiempo no pesen mucho más de 1 kilo.
- Comprueba que los mandos se encuentran correctamente identificados. Es conveniente que las etiquetas, pictogramas y otros textos o símbolos informativos estén emplazados sobre los mandos o próximos a estos, y que puedan verse cuando los accionas.



- El desplazamiento de los mandos debe seguir los estereotipos de funcionamiento lógico. La operación eficaz de los controles necesita que éstos funcionen en la forma que el usuario espera que lo hagan. Mover un mando hacia la derecha o subirlo debe corresponderse con un

aumento, por ejemplo, de volumen o temperatura.

- Coloca correctamente el aparato en función del uso. Es de gran importancia que la máquina se emplee a la altura adecuada si queremos evitar posturas forzadas o incómodas de espalda, cuello, etcétera.

- o Si vas a realizar una tarea que requiere precisión, hazla ligeramente por encima de la altura de codos, preferiblemente sentado. De este modo se proporciona apoyo a los antebrazos y se mejora la visión al acercar el objeto a los ojos.

- o Si tienes que aplicar fuerza o manipular piezas pesadas en la máquina procura que la altura de trabajo esté comprendida entre la altura de tus nudillos y la de tus codos. De este modo se facilita aprovechar el peso de la parte superior del cuerpo y los abdominales para aplicar la fuerza.

- o Si no se requiere ni precisión ni fuerza, realiza la tarea a la altura de tus codos o ligeramente por debajo.