

10 consejos para trabajar de pie cómodamente

Trabajar de pie puede llegar a ser una tortura si no tomamos unas mínimas precauciones. Estar detrás de un mostrador, en una cadena de montaje, o atendiendo al público en una tienda o comercio significa muchas horas en posturas que, en ocasiones, nos pueden resultar molestas y poco convenientes. Si, además, tenemos que cargar con peso y trasladar material de un lugar a otro, no está demás que tengas en consideración lo que a continuación te aconsejamos:

1.

Debes disponer de un asiento o taburete para poder sentarte cada cierto tiempo.



2.

Comprueba si en tu tarea puedes trabajar con los brazos a lo largo del cuerpo y sin tener que encorvarte ni girar la espalda excesivamente.

3.

Si trabajas tras una mesa, mostrador o banco lo mejor es que sean ajustables a distintas alturas y a distintas tareas. Normalmente tomaremos la altura de los codos como referencia. Cuanto más baja, más deberás inclinar la espalda al trabajar y la tarea te resultará más penosa. No obstante, si tienes que cargar con peso, lo mejor es que la mesa o banco de apoyo sea bajo. Por el contrario, si realizas trabajos de precisión y necesitas apoyar los antebrazos, entonces lo más adecuado son bancos o mesas altas. Así tendrás el objeto que manipulas más cerca de la vista. Por darte unas medidas de referencia:

-

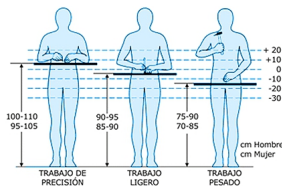
La altura del mostrador debe quedar unos 5-10 cm por encima de la altura de tus codos para tareas de precisión.

-

Entre 10 y 30 cm por debajo de los codos para tareas muy pesadas

-

Para tareas normales con un nivel medio de fuerza y precisión, donde cargarás con objetos no muy pesados, se toma la altura de codos, menos 5-10 cm.



-



Si el mobiliario no es ajustable, existirá un pedestal para elevar la superficie de trabajo a los trabajadores más altos. A los más bajos, se les debe facilitar una plataforma para elevar su altura.

-

Una tarima para los pies, o escabel, te ayudará a reducir la presión sobre la espalda y cambiar de postura. Trasladar peso de vez en cuando disminuye la presión sobre las piernas y la espalda.

-

En el suelo debe haber una estera para que no tengas que estar en pie sobre una superficie dura. Si el suelo es de cemento o metal, se puede tapar para que absorba los choques. El suelo debe estar limpio, liso y no ser resbaladizo.

-

Debes llevar zapatos con empeine reforzado y tacos bajos cuando trabajes de pie.

-

No debes estar mucho tiempo de pie. Si lo haces, puede provocarte dolores de espalda, inflamación de las piernas, problemas de circulación sanguínea, llagas en los pies y cansancio muscular. Por ello, deberías cambiar de postura cada cierto tiempo. Procura repartir la carga en ambos pies.

-

No debes estirarte para realizar tus tareas. Debes tener todos los elementos necesarios para trabajar a tu alcance. Y de vez en cuando conviene caminar un poco para desentumecer los músculos de las piernas.

-

El trabajo que realices debería estar a unos 20 ó 30 centímetros frente a tu cuerpo.