



## ERGONOMÍA DE MONTACARGAS

POR WRNW

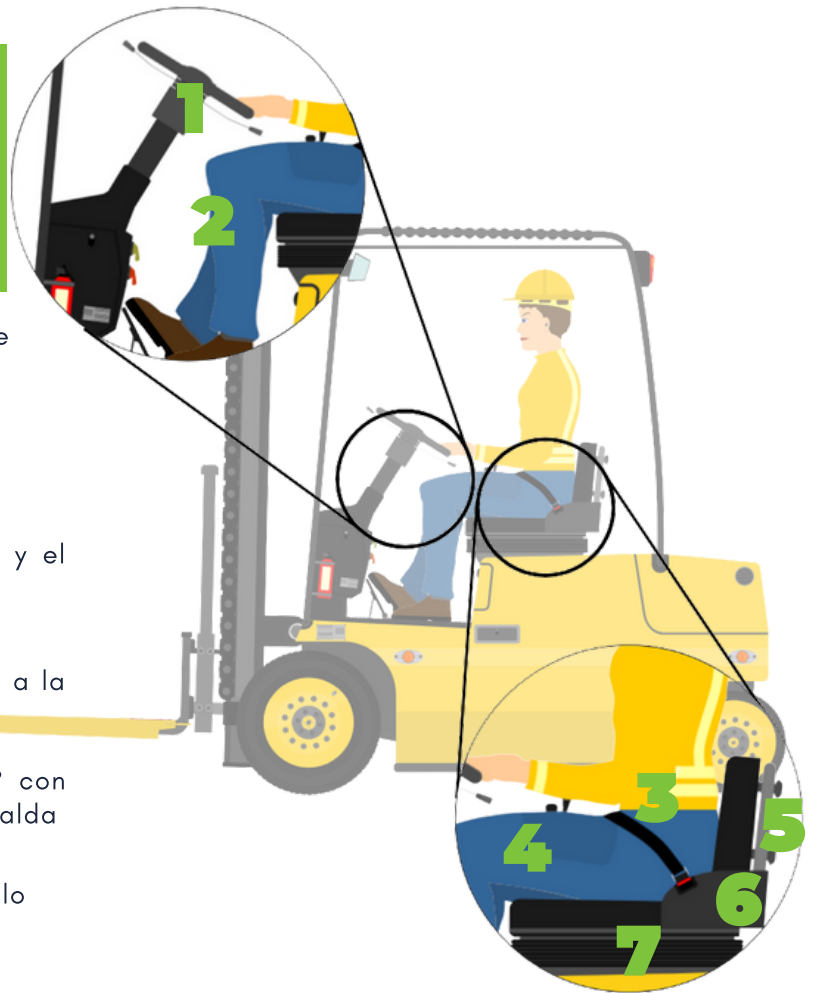
Muchos de nuestros consejos para la prevención de lesiones en entornos industriales se centran en la importancia de la ergonomía en el lugar de trabajo, especialmente en estaciones de trabajo, mesas o escritorios. Pero, ¿qué pasa con aquellos que trabajan sentados con maquinaria pesada? Si bien puede parecer agradable poder sentarse y trabajar, en realidad ¡no es tan cómodo!

Para aquellos que pasan sus días operando un montacargas, conocen los peligros y las trampas para prevenir lesiones mientras trabajan. Consulte los consejos de Work Right para garantizar buenas prácticas ergonómicas al operar un montacargas.

### PUNTAJAS ERGONÓMICAS PARA MONTACARGAS

- 1** Volante al alcance de la mano cuando se apoya contra el respaldo
- 2** Ángulo de la rodilla entre 90° y 110°
- 3** Menos de 45° de ángulo entre el codo y el cuerpo con las manos en el volante
- 4** Muslos horizontales, la rodilla debe estar a la misma altura que la pelvis
- 5** Ángulo del respaldo de no más de 100° con soporte lumbar en la parte baja de la espalda
- 6** ¡Sin billetera ni teléfono en el bolsillo trasero!
- 7** Ajuste el aire para reducir la vibración

¡Cada operador es único! Tómese el tiempo para ajustar su ángulo y postura antes de operar el montacargas. Y asegúrese de adoptar la regla 30-30: cada 30 minutos, tómese 30 segundos para cambiar su posición sentada poniéndose de pie y estirando esos músculos para lograr el mejor éxito en la prevención de lesiones.



Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.