

ISSGA PREVENCIÓN DOS TRASTORNOS MÚSCULO- ESQUELÉTICOS NO MARISQUEO A PÉ

Medidas preventivas na túa man

- Realizar exercicios de quentamento, previo ao inicio do traballo, de costas, brazos e pernas.
- Manter erqueito o tronco.
- Brazos próximos ao tronco.
- Pulsos en posición neutra.
- Pernas semiflexionadas ou unha perna adiantada, segundo a actividade extractiva.
- Agarre axeitado das ferramentas.
- Adecuar as dimensións das ferramentas a cada persoa.
- Introducir pequenas pausas ou alternancia de membros e posturas.
- Empregar equipos auxiliares para a carga ou o transporte de especies extraídas: carros ou flotadores na auga. Se non é posible, manipular as cargas entre dúas persoas e non as cargar durante toda a xornada laboral.

O porqué do quentamento previo ao traballo

Hai que predispoñer o noso corpo para poder desenvolver unha actividade.

- Os exercicios deben ser doados de realizar, suaves e progresivos.
- A medida que se suceden as contraccións e estiramientos musculares, o músculo aumenta a súa temperatura, prodúcese unha mellora do seu fluxo sanguíneo, un aumento da súa elasticidade e, en consecuencia, un aumento do seu rendemento.
- Permite unha distensión de ligamentos e tendóns.
- Prevén a aparición de lesións músculo-esqueléticas ou a progresión das xa existentes, mellorando a calidade de vida das traballadoras.

COLUMNA VERTEBRAL



BRAZOS



PERNAS

