

Evitar posturas en tensión:



En la fase de enhebrar la camisa de acero trenzado (malla) al cable conductor, se recomienda hacerlo **entre dos trabajadores**, uno frente a otro, manteniendo una posición erguida con los pies ligeramente separados y adelantando cada trabajador una pierna en el sentido del empuje: un trabajador empuja el cable conductor en un sentido, y el otro empuja la camisa de acero en sentido contrario, hasta conseguir enfundar el cable por completo.

**EVITA SOBRESFUERZOS,
TU SALUD NO ES UN JUEGO**



RECOMENDACIONES GENERALES

Utilizar Medios Auxiliares y de Protección siempre que sea posible



Se recomienda realizar calentamientos previos a la realización de la tarea y ejercicios de estiramientos al finalizarla



Se recomiendan descansos programados y sobre todo en la época/horas de más calor, el consumo de abundante agua para evitar la deshidratación



En las tareas auxiliares de anudado, enganche de eslingas, cable guía, etc. evitar doblar la columna:

Flexionar las rodillas, poniendo una en el suelo y dejando la otra en ángulo recto [posición caballero]



INSTITUTO ASTURIANO DE
PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES



No somos máquinas.

TENDIDO DE CABLE ELÉCTRICO. RECOMENDACIONES POSTURALES

RECAMBIA TU ACTITUD.

CAMPAÑA DE
PREVENCIÓN DE
RIESGOS Y
SALUD LABORAL

Tú vales mucho. Y eres único: no tienes recambio. Tus ojos, tus manos, todo tu cuerpo -y tu mente- son las "herramientas de trabajo" más sofisticadas y capaces jamás diseñadas. Pero también las más sensibles y vulnerables... No tienen precio, ni recambio. Nunca las pongas en peligro.

ISASTUR

www.preventur.com

Evitar flexiones de columna:



Procurar introducir en el recorrido **alturas intermedias, o superficies de apoyo**, para evitar trabajar en cuclillas o de rodillas.

En caso de tener que realizar tareas en esta postura, adoptar **postura de caballero** y utilizar rodilleras y/o superficies acolchadas siempre que sea posible.



Adoptar **posturas adecuadas** en el trabajo a poca altura (trabajador de la izquierda), evitando posturas como la del trabajador de la derecha.



Evitar posturas extremas en la realización del esfuerzo de tracción:



Distribuir el esfuerzo, siempre que sea posible, de forma que se realice el **desbobinado entre dos trabajadores**.

Evitar realizar la tracción con el tronco girado:



Realizar la tracción del cable en la bobina **de frente a la misma**, tratando de **evitar rotaciones de columna, de extremidades inferiores, etc.**

Evitar en los tendidos verticales sobre pared, sostener el peso del cable:

Utilizar **ganchos** (tipo carnicería o similar), colgados de la bandeja y que sostengan el peso del cable.



Procurar mantener la columna erguida:



Sujetar la eslinga de tela por el **extremo más alejado del tazo**, para que la flexión de la espalda sea **mínima**, y se mantenga la **postura erguida**.

Reducir el esfuerzo mediante rotación de puestos:



En cada ciclo de tirada **deben de rotar los trabajadores**, desde el primero hacia atrás. El primer puesto hace mayor esfuerzo que los dos últimos (facilitador + ubicador cable).

Distribuir el esfuerzo entre los distintos grupos musculares del cuerpo (lados izdo./dcho.):



En cada ciclo de tirada ubicarse a un lado diferente del cable, de forma alterna, con objeto de hacer uso de toda la musculatura de brazos y espalda de forma lo más simétrica posible (distribución del esfuerzo lado izquierdo/derecho) para no sobrecargar, en exceso, el lado que se está utilizando.

Evitar la postura forzada de articulación del hombro:



Para esta operación es necesario en primer lugar tener mayor cantidad de cable bajo la placa, y una vez se tiene un tramo de cable adecuado, se comienza la tracción al hombro. En todo momento, se ha de mantener la espalda alineada, inclinando ligeramente hacia delante el eje central del cuerpo, para ayudarse en la maniobra de tiro con el cable al hombro.