



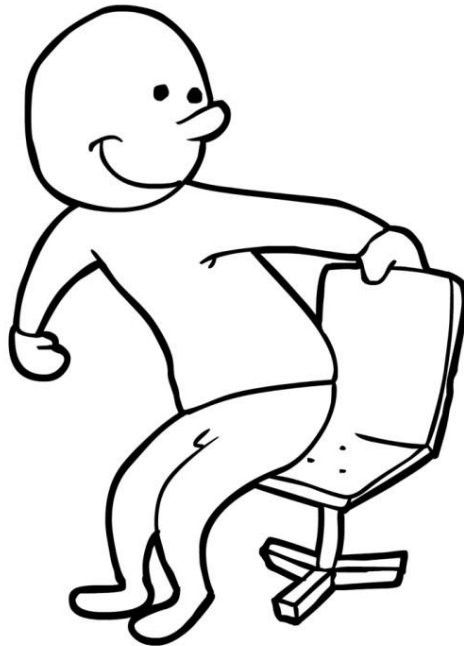
# Laboratorio de Innovación y Diseño de Cundinamarca Sello de Calidad Hecho a Mano

*Asistencia técnica*

*Taller Artesanal Fonquetá*

*DI Adriana Sáenz Forero*

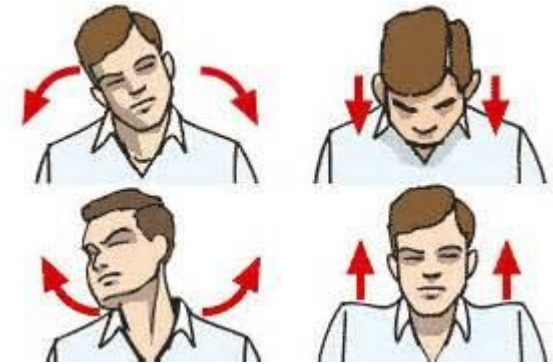
2013



## TRABAJO SENTADO

*Adopte una postura adecuada al tipo de tarea que realice: trabajar sentado es lo más adecuado para trabajos que requieran precisión o una inspección detallada de elementos.*

*Realice descansos periódicos:  
hacer pausas pequeñas en  
intervalos de tiempo  
relativamente cortos (cada  
hora) es mejor que hacer una  
pausa larga cuando ya se ha  
alcanzado un estado excesivo  
de fatiga.*



Mantenga ordenado el puesto de trabajo:

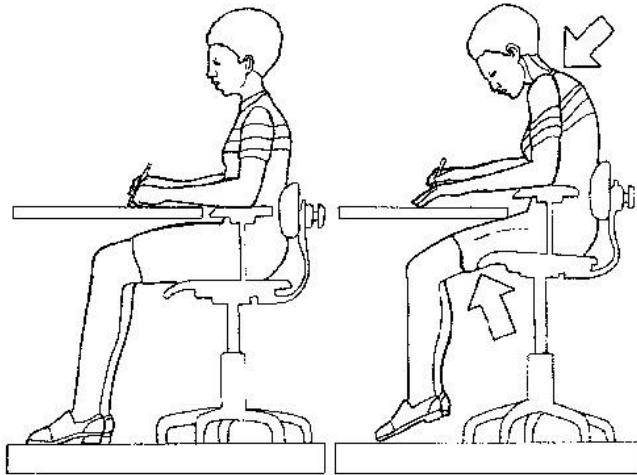
- ✓ Conservar los suelos y las zonas de paso libres de obstáculos.
- ✓ Retirar los objetos que puedan causar resbalones o tropiezos.
- ✓ Revisar diariamente el orden y la limpieza del área de trabajo.



Planifique

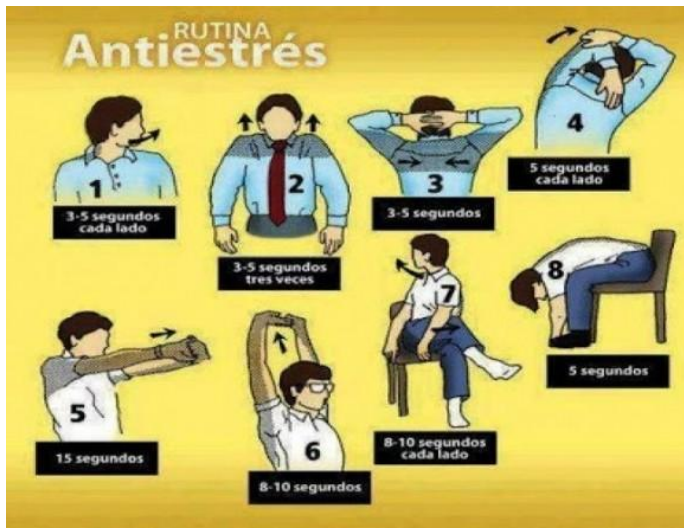
- ✓ Antes de ejecutar una tarea, hay que pensar la forma en la que va a realizarse para evitar posturas forzadas y movimientos bruscos o imprevistos.

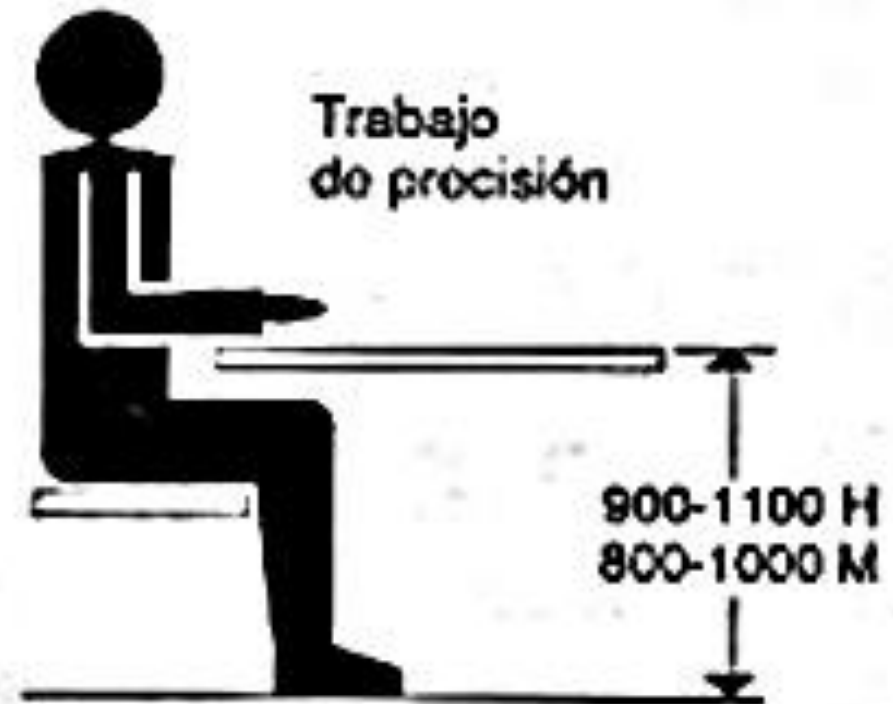




Adopte una buena postura de trabajo:

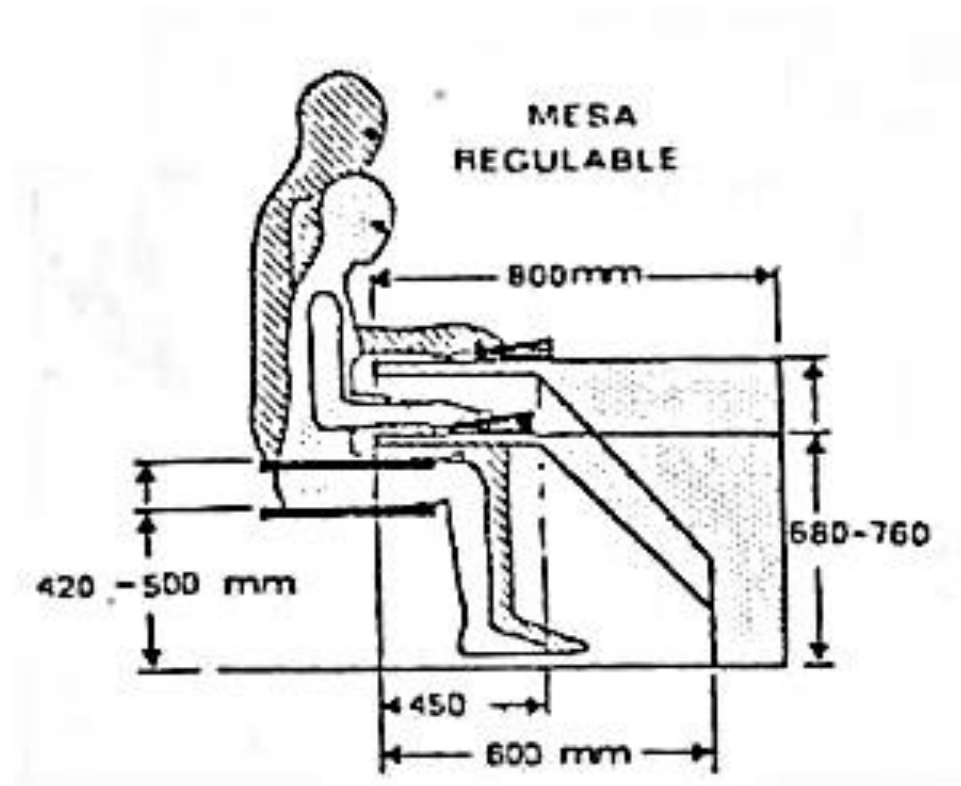
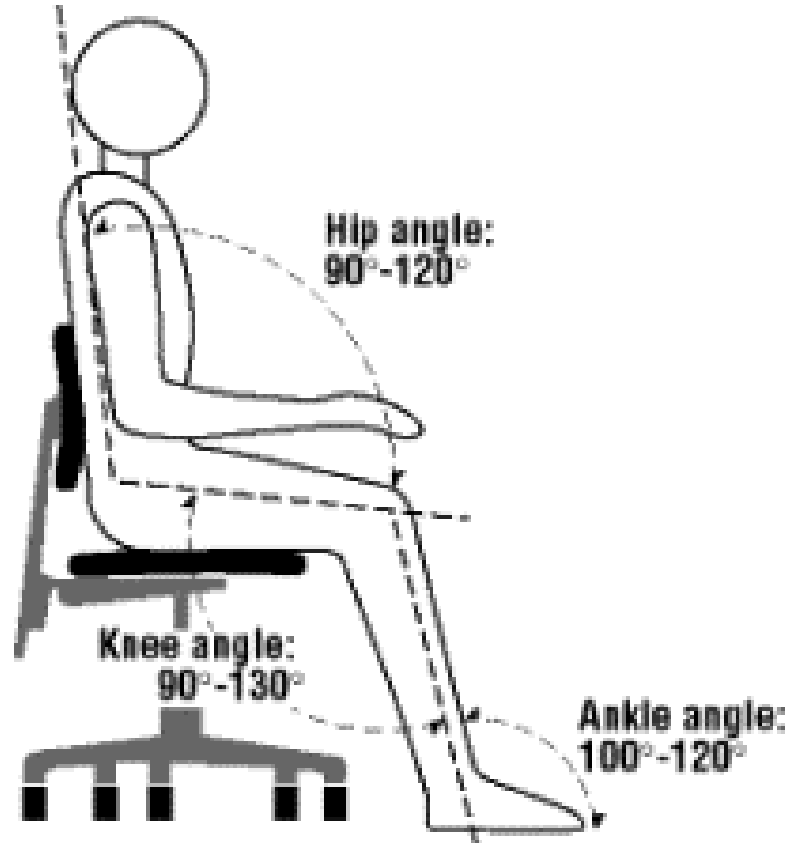
- ✓ Mantenga la espalda recta y apoyada al respaldo de la silla.
- ✓ Los pies deben estar bien apoyados en el suelo.
- ✓ La mesa debe quedar a la altura de los codos.
- ✓ Cambie de posición de vez en cuando. Evite las posturas estáticas: hay que cambiar de posición y mover la espalda para reducir la tensión muscular.
- ✓ Algunos breves ejercicios de estiramiento pueden ser útiles.





**Laboratorio de Innovación y Diseño de Cundinamarca**  
*Asistencia técnica*







***Laboratorio de Innovación y Diseño de Cundinamarca***  
*Asistencia técnica*

