

Ergonomía en el oficio de la modista y el sastre



Molestias comunes por la gran cantidad de horas que una persona puede estar en la misma posición:



El 14% con dolor de cabeza



El 29% con dolor en las rodillas y piernas



El 57% con dolor en la espalda



Contempla las siguientes recomendaciones en el lugar de trabajo



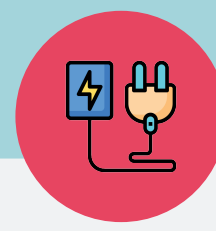
Una buena iluminación



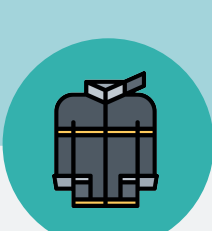
Aireación del lugar de trabajo



Control del ruido



Protección de puntos eléctricos



Dotación para el operario



Comodidad en el espacio de trabajo.



Postura ideal



Mantener una postura ideal, con la espalda erguida y alineada, apoyando la columna contra el respaldo de la silla.



Repartir el peso entre la parte inferior de los glúteos.



Ubicar las rodillas en un ángulo recto con las caderas.



Cambiar de posición de manera recurrente.

Postura en la máquina

La silla debe estar próxima a la mesa de trabajo para evitar una inclinación hacia el frente.

Evitar desplazamiento innecesarios

La silla debe ser ergonómica y de bordes redondeados



Postura de pie

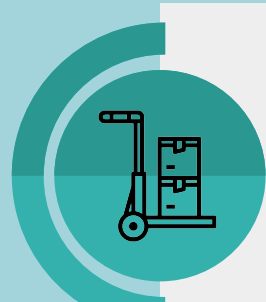


Se debe mantener un pie en alto apoyándolo sobre un escalón, el cual puede estar en la mesa o incluso adherirse como elemento un reposapiés.



calzado ergonómico.

Carga de objetos



Levantarse con las piernas, no con la espalda y sostener los objetos junto al cuerpo.



Es importante tener en cuenta, que si es peso excesivo es preferible solicitar ayuda.