

06

MUGIMENDU ERREPIKAKORRAK, JARRERA  
BEHARTUAK ETA KARGEN MANIPULAZIOA

## OHIKO ARRISKU-EGOERAK



- ☐ Muntatzeko eta mihiztatzeko lanak.
- ☐ Ontziratzea eta paketatzea.
- ☐ Garbiketa.
- ☐ Merkataritza eta birjarpena.
- ☐ Osasun-arreta eta zainketak.
- ☐ Pantailak etengabe erabiltzen dituzten bulegoak.
- ☐ Kargak eskuz manipulatzeko.

LANTOKIAN IKUS DAITEZKEEN  
ALERTA-ELEMENTUAK

- ☐ Bizkarreko, lepoko, sorbaldetako edo gorputz-adarretako minaren kexak.
- ☐ Zeregin oso errepikakorrek lanaldiaren zati handi batean.
- ☐ Mantendutako jarrera deserosoak.
- ☐ Gehiegizko irismena edo sorbalden gaineko lanak.
- ☐ Kargak laguntza mekanikorik gabe maiz manipulatzeko.
- ☐ NBE deserosoak edo gaizki egokituak.
- ☐ Nahasmendu muskulueskeletikoengatik aldi baterako ezintasun-prozesuak areagotzea.

GENEROAREKIN LOTUTAKO  
FAKTORE BEREIZGARRIAK

- ☐ Emakumeek presentzia handiagoa izaten dute errepikakortasun handiko lanpostuetan eta doitasun-mugimenduetan.
- ☐ Baliteke tresnak, altzariak edo norbera babesteko ekipamenduak behar bezala ez egokitzea plantillaren dibertsitate fisiko osora.
- ☐ Zereginak bereizteak arrisku ergonomikoekiko esposizio desberdinak eragin ditzake.
- ☐ Nahasmendu muskulueskeletikoak gutxietsita edo gutxi aitortuak egon daitezke lanpostu feminizatu jakin batzuetan.
- ☐ Tradizioz erabili izan diren irizpide ergonomikoak gizonezkoen neurri antropometrikoetan oinarritu izan dira.
- ☐ Tresnen eta lanpostuen diseinuan kontuan hartu behar dira neurriaren, indarraren edo irismenaren arteko aldeak.

ADINAREKIN LOTUTAKO  
FAKTORE BEREIZGARRIAK

- ☐ Esfortzu errepikatuen aurrean erreperatzeko gaitasuna murriztu egin daiteke adinarekin.
- ☐ Esposizio-urteak metatzeak arazo muskulueskeletikoak izateko arriskua areagotu dezake.
- ☐ Zeregin jakin batzuetan egokitzen egin behar izan daitezke, beharrezkoak ez diren gainkargak saihesteko.
- ☐ Lanpostuen diseinu ergonomikoan kontuan hartu behar da langileen zahartzea.

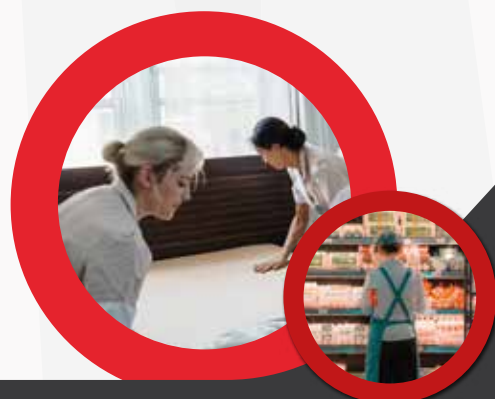
## OINARRIZKO PREBENTZIO-ORIENTABIDEAK



- ☐ Lanpostua langileen ezaugarrietara egokitzea.
- ☐ Mugimendu errepikakorrek eta jarrera behartuak murriztea.
- ☐ Zamak manipulatzeko laguntza mekanikoak ematea.
- ☐ Erreminta, altzari eta NBE egokiak bermatzea.
- ☐ Lanpostuen ebaluazio ergonomikoa aldian-aldian berrikustea.
- ☐ Lanpostuak irizpide ergonomiko eguneratuen arabera diseinatzea.
- ☐ Zereginak txandatzeko errepikakortasuna murrizteko.

## LLO-RAKO GALDERA

**Ba al dago mugimendu errepikakorren, jarrera behartuen edo kargak eskuz manipulatzearen esposizio handiagoa metatzen duen kolektiborik, lanposturik edo zereginik?**



Arrisku ergonomikoek ez diete pertsona guztiei berdin eragiten. Prebentzio eraginkorrak lanpostuak plantillaren benetako ezaugarrietara egokitu behar ditu, adina, generoa, esperientzia eta lan-baldintzak bezalako faktoreak kontuan hartuta.