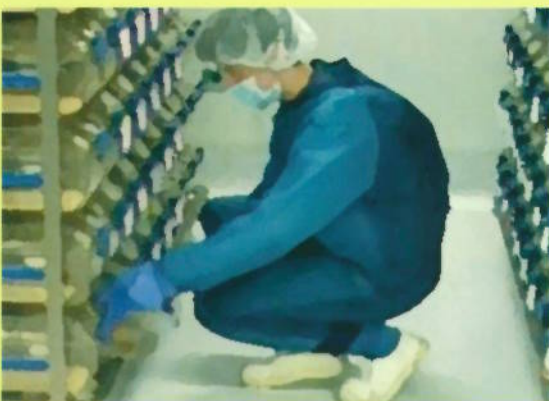


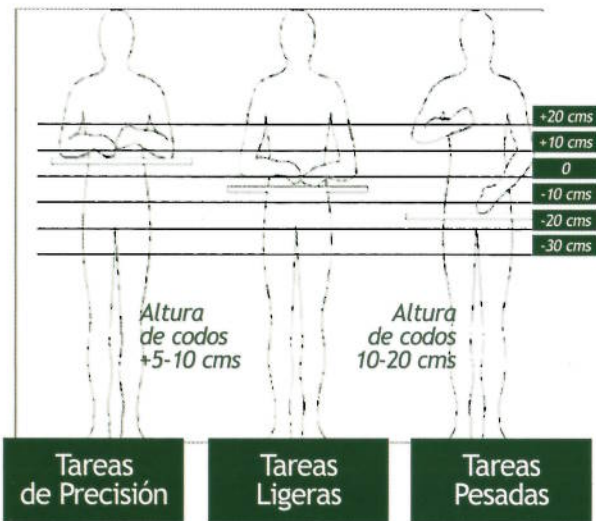
# ERGONOMÍA

## EN EL ANIMALARIO

*Sara Capdevila,  
Pep Moreno,  
Lourdes Luque,  
Núria Monje,  
Teresa de la Cueva*

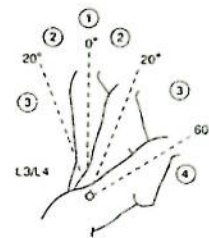


- ➡ Busca posturas corporales cercanas a la puntuación 1, según tablas.
- ➡ Regula la altura de la superficie de trabajo según tablas.
- ➡ Coloca el material de trabajo a una distancia máxima de 40 cm del cuerpo.
- ➡ Selecciona tus herramientas manuales según criterios ergonómicos.
- ➡ Transporta y maneja las cubetas sujetándolas con las dos manos.
- ➡ Evita mantener el material en suspensión por un tiempo prolongado.
- ➡ Apila el material desde la altura de tu media pierna a la altura de tu pecho.
- ➡ En la medida de lo posible, evita ubicar cubetas a una altura superior a la de tu cabeza.



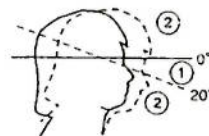
**TRONCO**

Movimiento	Puntuación	Corrección
Erguido	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
0°-20° flexión 0°-20° extensión	2	
20°-60° flexión >20° extensión	3	
>60° flexión	4	



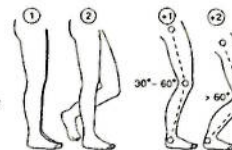
**CUELLO**

Movimiento	Puntuación	Corrección
0°-20° flexión	1	Añadir +1 si hay torsión o inclinación lateral
20° flexión o extensión	2	



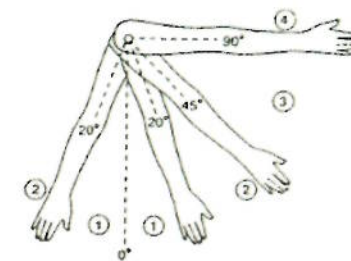
**PIERNAS**

Posición	Puntuación	Corrección
Soporte bilateral, andando o sentado	1	Añadir +1 si hay flexión de rodillas entre 30° y 60°
Soporte unilateral, soporte ligero o postura inestable	2	Añadir +2 si las rodillas están flexionadas más de 60° (salvo postura sedente)



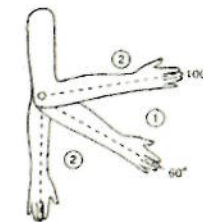
**BRAZOS**

Posición	Puntuación	Corrección
0-20° flexión/ extensión	1	Añadir: +1 si hay abducción o rotación  +1 si hay elevación del hombro  -1 si hay apoyo o postura a favor de la gravedad
>20° extensión 20°-45° flexión	2	
45°-90° flexión	3	
>90° flexión	4	



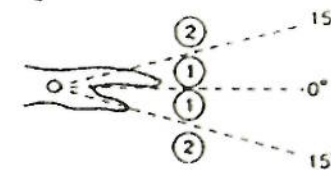
**ANTEBRAZOS**

Movimiento	Puntuación
60°-100° flexión	1
<60° flexión >100° flexión	2



**MUÑECAS**

Movimiento	Puntuación	Corrección
0-15° flexión/ extensión	1	Añadir +1 si hay torsión o desviación lateral
>15° flexión/ extensión	2	



## PROCURA EVITAR:

- Una o más partes del cuerpo estáticas, *por ejemplo*: aguantadas más de 1 minuto.
- Movimientos repetitivos, *por ejemplo*: repetición superior a 4 veces por minuto.
- Cambios posturales importantes o posturas inestables.