

indra

INDRA COLOMBIA

**ERGONOMIA,
HIGIENE POSTURAL
Y AMBIENTAL**

Que es Ergonomía?	<p>Consecuencia obligada o directa de la clase de trabajo que desempeña el trabajador o del medio Ambiente.</p> <p>Compuesta por:</p> <ul style="list-style-type: none">• Posturas• Fuerza• Movimiento• Herramientas y equipos• Partes de la Tarea• Locativos• Aseo- orden• Temperatura, Iluminación, corrientes de aire
Qué atenta contra nuestro bienestar Ergonómico?	<p>De acuerdo al Perfil para el trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Posturas• Fuerza• Movimiento
Cuales son los condicionantes del bienestar Ergonómico?	<p>De acuerdo al perfil para el trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Edad• Género• Salud General

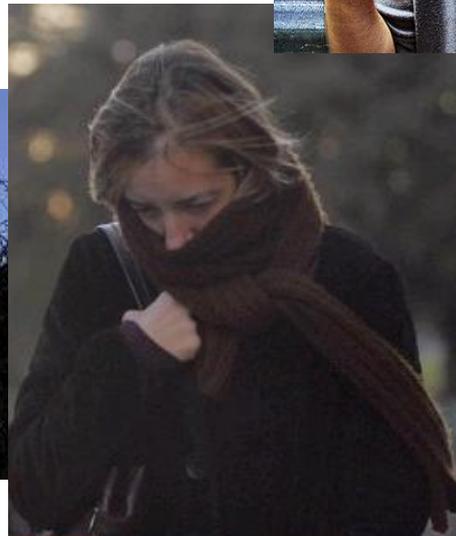


Que es la postura?	Es el comportamiento del cuerpo en el espacio
Que es el comportamiento postural?	Son el conjunto de acciones corporales que resultan <ul style="list-style-type: none">■ ...de las características y capacidades físicas ...■ ...de las condiciones ambientales ...■ Y de las características propias de la ocupación
Características Físicas	Peso, talla, genero, condición física y anatómica, etc...



CONDICIONES AMBIENTALES

- Topografía del terreno, clima, altitud, factores organolépticos, mobiliario, relieve

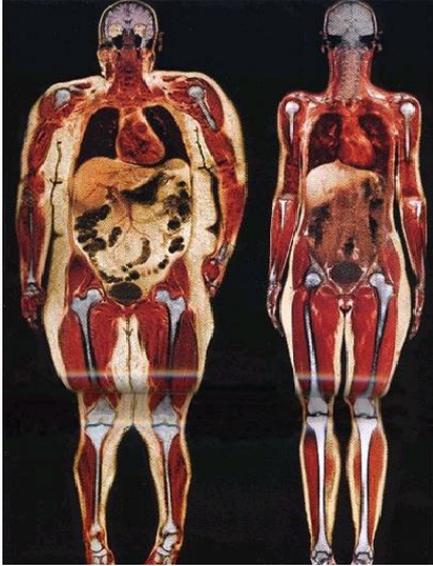


CARACTERISTICAS DE LA OCUPACION

- Movimiento, amplitud y repetitividad
- Espacio
- Contenido de la tarea
- Restricciones



COMO HACEMOS HIGIENE POSTURAL?



- Reduzca su peso a niveles normales
- Capacítese en manejo de cargas
- Haga ejercicio dentro y fuera del trabajo
- Descanse bien
- Haga pausas activas, una de ellas es desplazarse hasta donde se encuentre el punto ecológico.
- Ordene su tiempo , espacio y la secuencia de sus tareas



Que es Higiene Ambiental?	Vinculada a mantener las condiciones sanitarias del entorno para evitar que estas afecten la salud de las personas. Previendo la presencia de enfermedades a partir de la creación de ambientes saludables.
Como hacemos Higiene Ambiental en la Compañía?	Participando en los programas ambientales (ahorro de energía- agua y manejo integral de residuos)
Cuales son los programas ambientales?	Manejo integral de residuos Uso eficiente de recursos (energía) Uso eficiente de recursos (agua)



“Apagar todos los aparatos eléctricos y electrónicos cuando no los estemos prestando atención, y apagarlos completamente, no mantenerlos en la posición stand-by (piloto rojo encendido) ya que de esta forma también estamos consumiendo energía.”

¿Cómo debo utilizar las canecas?

NO RECICLABLE

Puestos de trabajo

Caneca y/o bolsa negra



- Servilletas
- Cáscaras de frutas,
- Vasos desechables utilizados
- Papel de envoltura de alimentos
- Residuos de comida,
- Papel, Cartón, impregnado con residuos de comida o cualquier tipo de sustancia orgánica No peligrosa.

NO RECICLABLE Zonas comunes

Caneca y/o bolsa verde



- Servilletas
- Cáscaras de frutas,
- Vasos desechables utilizados,
- Papel de envoltura de alimentos
- Residuos de comida,
- Papel, Cartón, impregnado con residuos de comida o cualquier tipo de sustancia orgánica No peligrosa.

RECICLABLE Zonas comunes



Caneca azul y/o bolsa clara

- Cartón de los embalajes doblados
- Recipientes de plástico, vidrio y latas de aluminio sin líquidos.
- Tetra pack sin líquidos.
- Papel blanco, los folios, las revistas, el papel coloreado, el periódico, el papel de oficina.

PELIGROSO – ESPECIAL Zona de almacenamiento temporal



Caneca y/o bolsa roja

- Cartuchos de Impresora
- Luminarias
- Papel, cartón, plástico, vidrio y aluminio contaminado de sustancias químicas
- Residuos electrónicos (tarjetas de computadores, cableado, monitores)
- Baterías
- Pilas
- Teclados
- EPP



“Gracias por su colaboración, Programa de manejo integral de residuos Indra en Colombia .”



Higiene Postural en Terminales de Monitoreo



Como sentarse en su puesto de trabajo

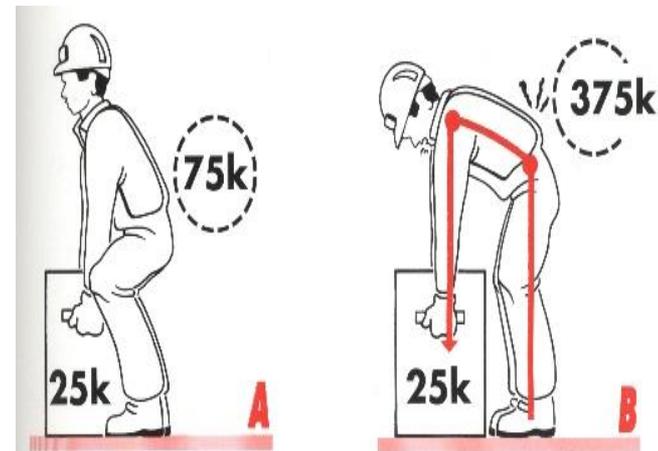
- Pies apoyados en el piso o apoya-pies.
- Pantalla perpendicular a la fuente de luz natural y paralela a la artificial.



Levantamiento de cargas

Para el transporte de cargas usted debe seguir los siguientes pasos:

- Aproxímese a la carga.
- Apoye los pies firmemente, ligeramente separados y adelantado uno del otro.
- Agáchese doblando caderas y rodilla con espalda recta.
- Agarre el objeto y aproxímelo al cuerpo.



RECUERDE

- Aprovechar la fuerza de las piernas y NO de la espalda para levantar las cargas.
- Asegurar la carga con las manos.
- Trasladar la carga lo mas cerca posible del cuerpo.
- Para cargas altas use escalerilla.
- Las cargas pesadas cárguelas en compañía.
- No pasar mucho tiempo sentado , considere pausas que le permitan descansar los músculos ,evitando dolencias y problemas a futuro





indra

Calle 96 No. 13-11
Bogotá - Colombia
T +57 1 646 36 00
F +57 1 646 36 22

www.indracompany.com

