

Análisis Biomecánico y Ergonómico de Puestos de Trabajo en el Sector de Peluquería y Estética

IS-0071/2012

PUESTO DE TRABAJO: PELUQUERO/A

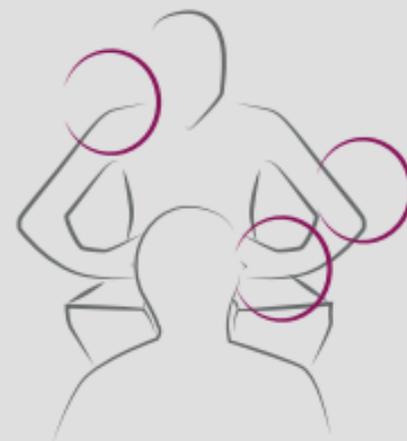


Lavado

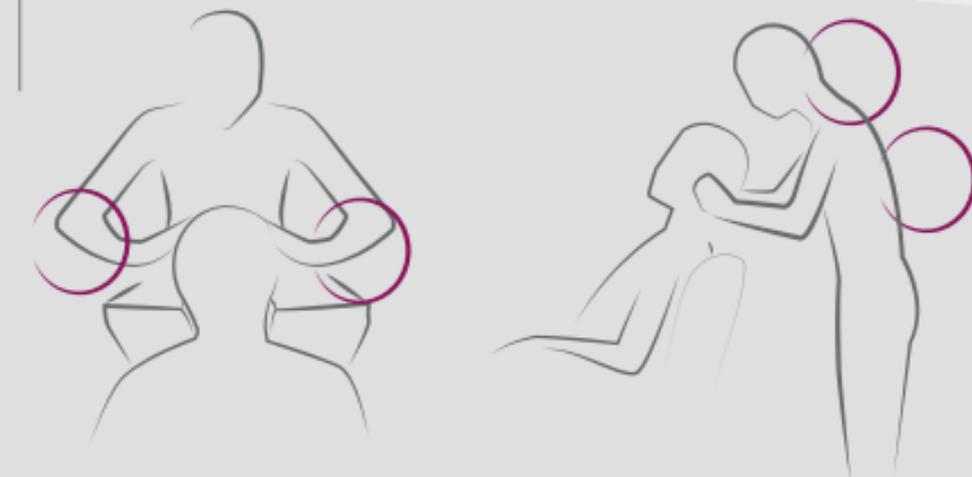
La aplicación del tratamiento (enjabonado, masaje, aclarado...) debe realizarse evitando posturas extremas en las muñecas, y con los codos lo más cerca del cuerpo. En función de la altura del trabajador/a se regulará la posición del lavacabezas. El material necesario para la tarea conviene prepararlo con antelación situándolo a mano, para evitar movimientos extremos de tronco y brazos.

Posturas a rediseñar

1

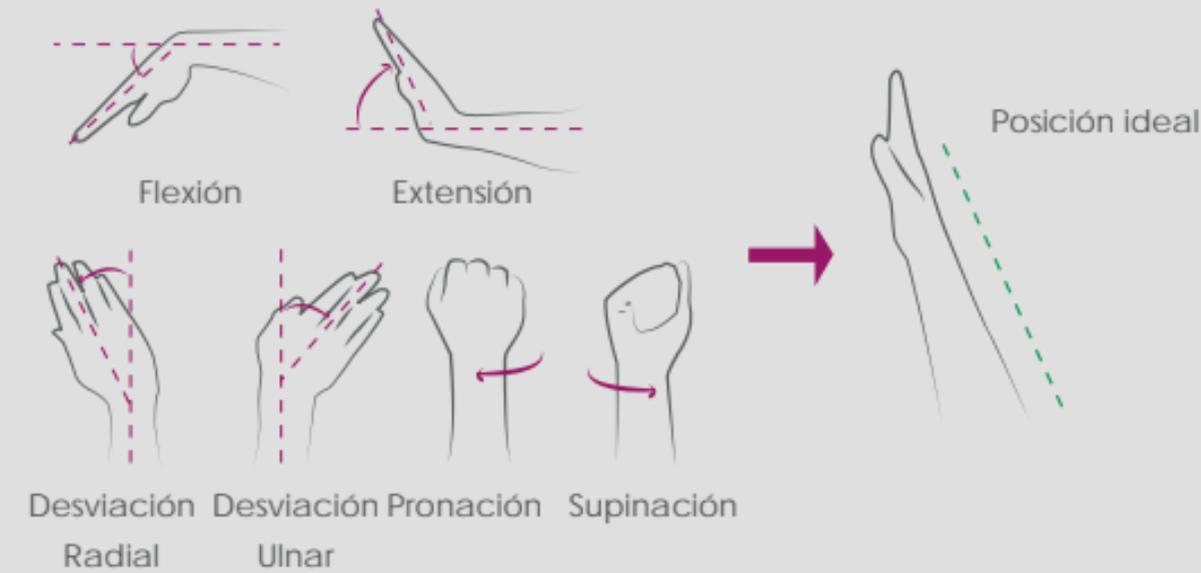


2



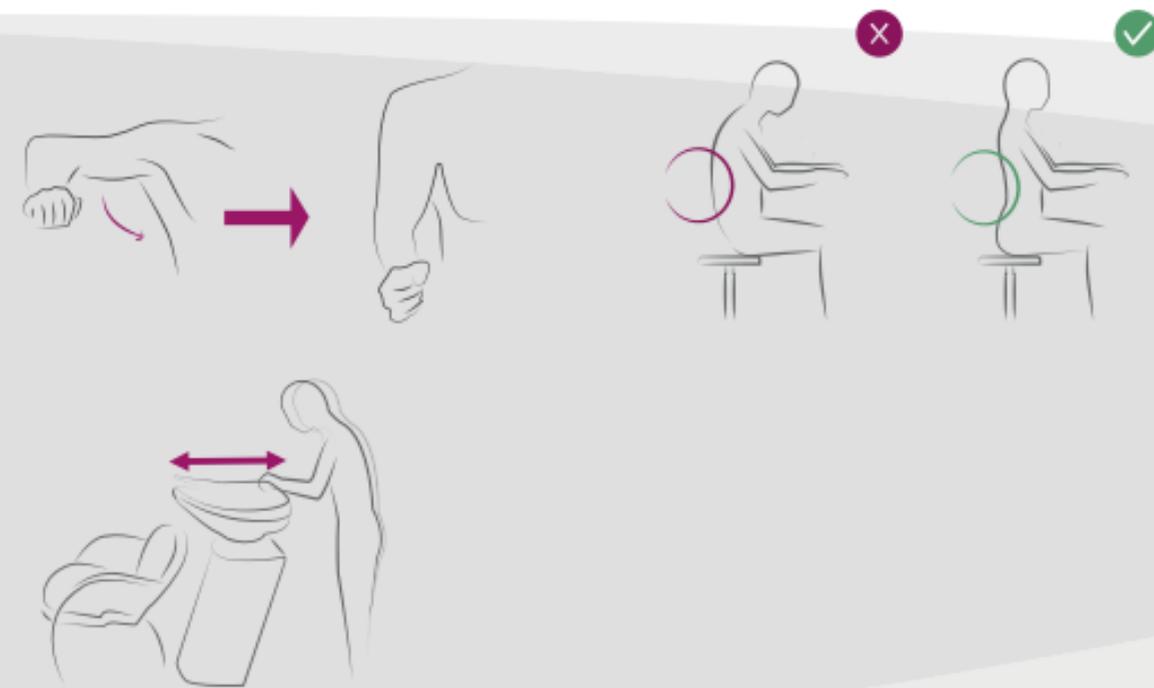
Recomendaciones

“ Sustituye los movimientos de muñeca extremos por técnicas manuales que mantengan las articulaciones en posiciones lo más neutras posibles



// Recibe formación en higiene postural para conocer los límites que no se deben sobrepasar y mantener una postura corporal adecuada en todo momento.

// En función de tu estatura, adapta la piletta hasta que te permita trabajar con el cliente cerca del tronco, a la altura de tus codos y sin flexionar la espalda hacia delante.



// Mantén la actividad manual (manos y herramientas) preferentemente delante del cuerpo y a la altura de los codos.



// No ignores las molestias, toma medidas para aliviarlas y realiza una rutina regular de estiramientos.



// Toma consciencia de las posturas que se adoptan cuando comienzas y durante el trabajo, para detectar y corregir posturas extremas en cuello, espalda, brazos y muñecas.

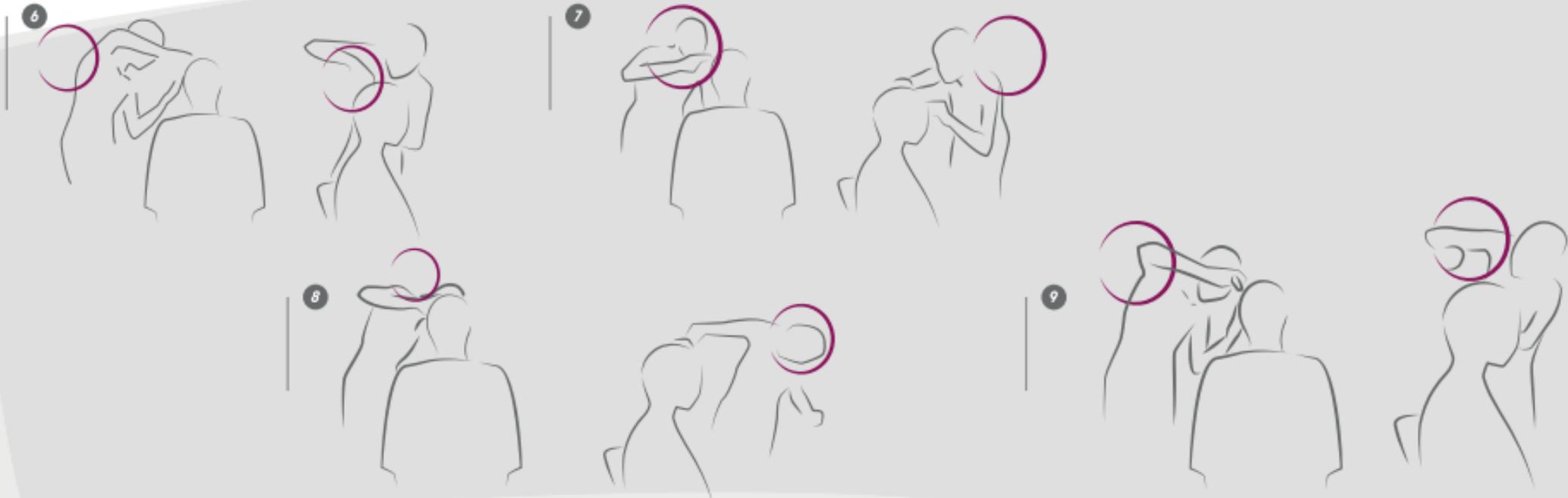
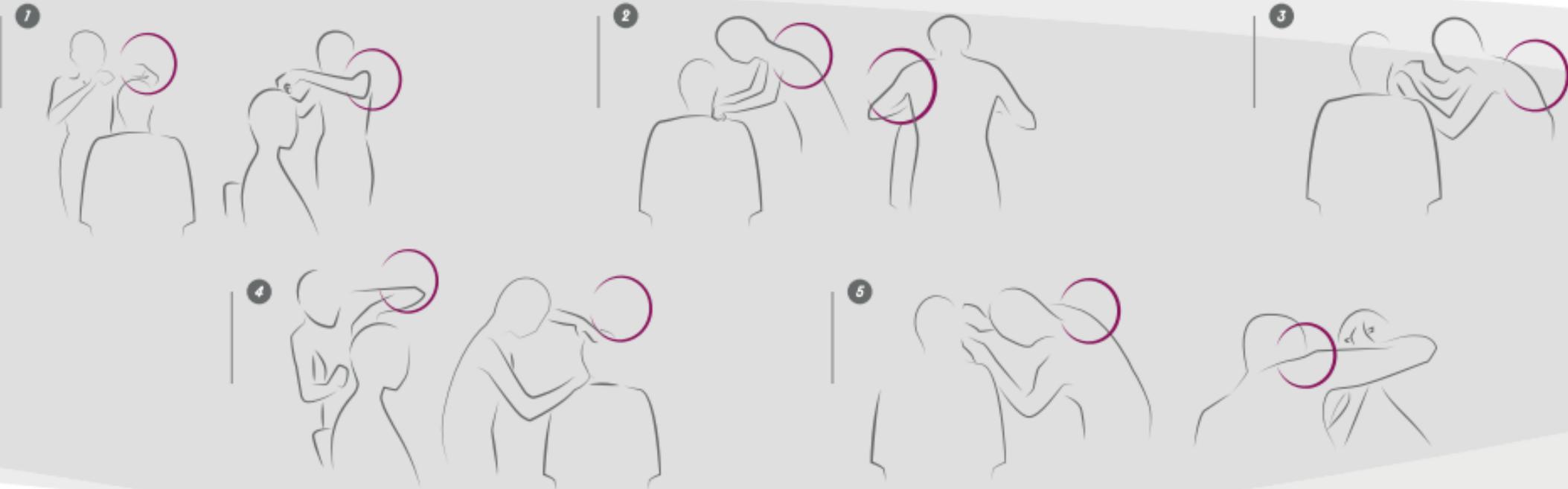




Corte

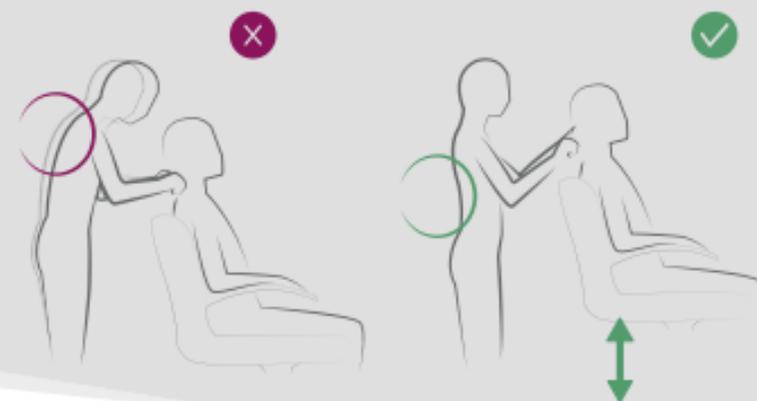
La regulación en altura del asiento del cliente es fundamental para situar el área de trabajo lo más cerca de la altura de los codos del trabajador/a, de manera que el manejo de los utensilios (peine, tijeras) se realice manteniendo las articulaciones en la posición lo más neutra posible (brazos poco elevados, codos cerca del cuerpo, muñecas alineadas, tronco vertical y cuello en línea con la espalda).

✂ *Posturas a rediseñar*

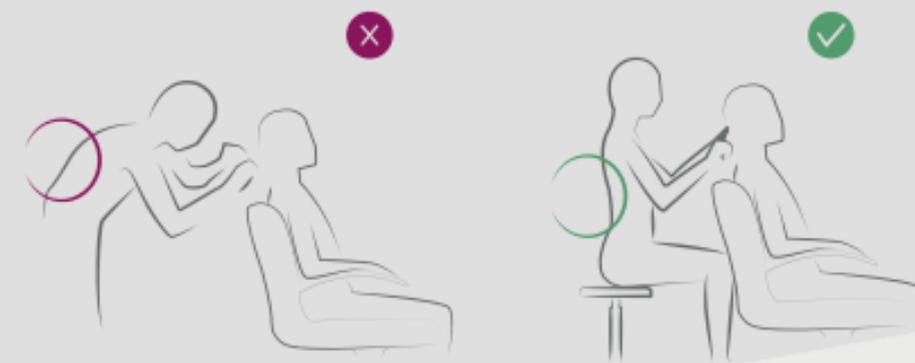


✂ Recomendaciones

// Regula con frecuencia el asiento del cliente para poder elevar el plano de trabajo y evitar posturas inadecuadas.

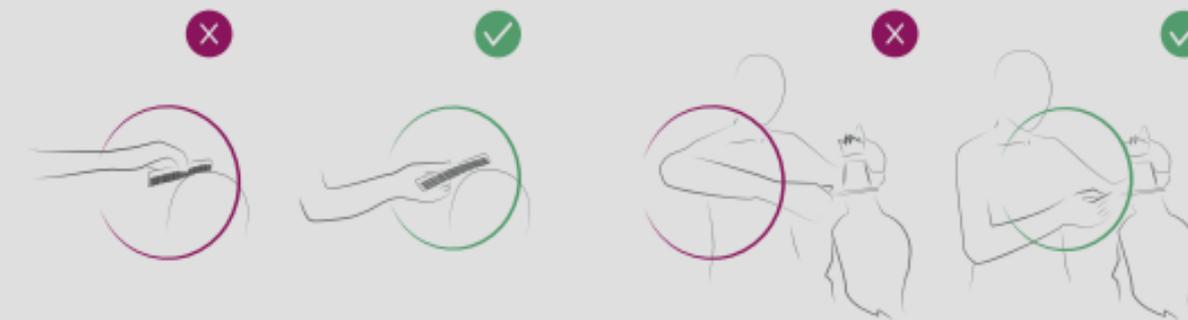


// Usa un asiento para mantener la espalda recta cuando la zona de corte quede a poca altura



// Busca posturas alternativas cuando realices el corte, por ejemplo:

- Sustituye la forma de sujetar el peine tipo "cuchillo" por el tipo "cuchara" para alinear la muñeca y reducir la elevación del brazo.

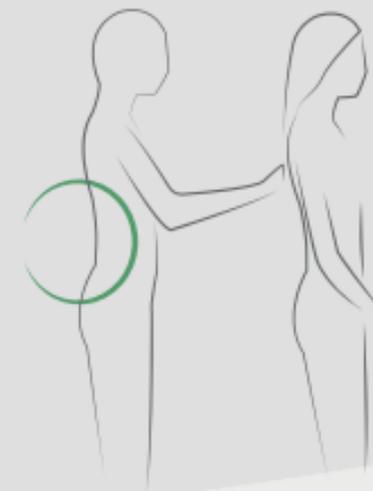


- Para cortes de melena, busca posiciones de brazo y muñeca cercanos al cuerpo y con ángulos de muñeca neutros.

// Para cortes de melena, puedes elevar y acercar las manos ligeramente a tu cuerpo para evitar posturas extremas de muñecas.



// Si el cliente tiene una melena muy larga puedes trabajar con él pidiéndole que se mantenga de pie.



// Mantén la actividad manual (manos y herramientas) preferentemente delante del cuerpo y a la altura de los codos.



// No ignores las molestias, toma medidas para aliviarlas y realiza una rutina regular de estiramientos.



// Cambia de posición a menudo, y evita permanecer en la misma postura durante largos períodos de tiempo.



// Intenta mantener el peso repartido uniformemente sobre los dos pies.



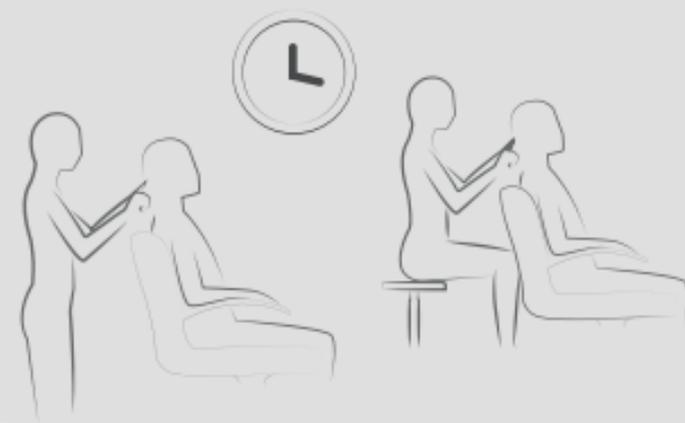
// En tiempos de inactividad, introduce posturas en las que relajes la musculatura que está trabajando.



// En lugar de doblar la espalda, flexiona tus rodillas para realizar los esfuerzos con la musculatura de tus piernas



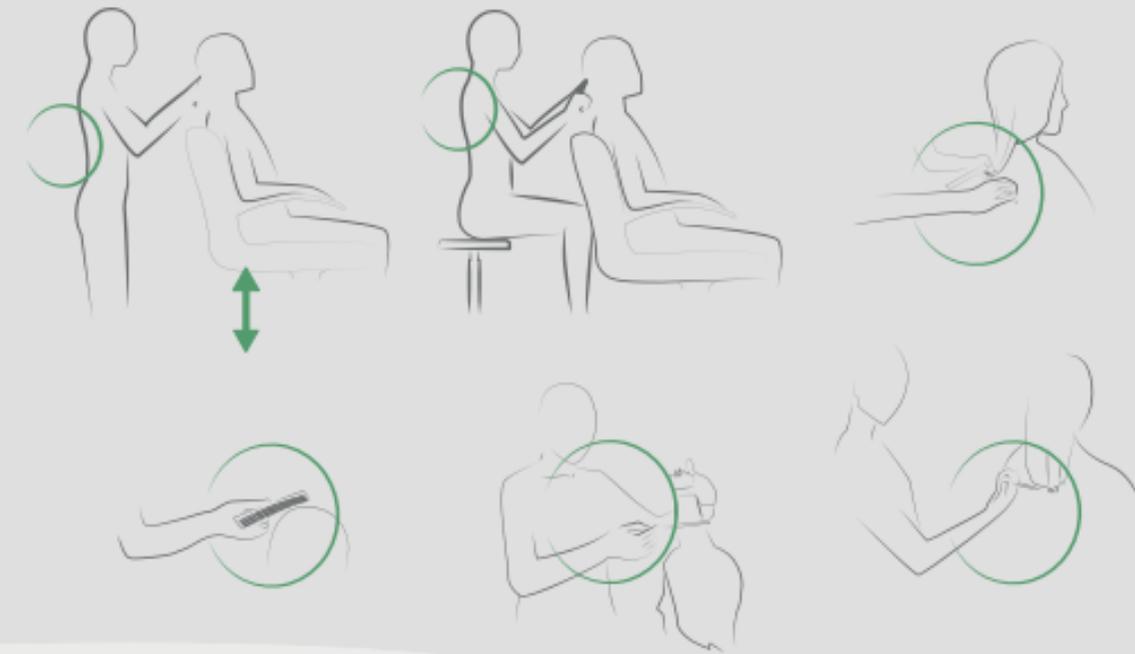
// Alterna la postura de pie con la de sentado para reducir los tiempos prolongados en una misma posición



// En la medida de lo posible intenta hidratarte bebiendo agua, contribuye a reducir los trastornos por movimientos repetitivos.



// Toma consciencia de las posturas que se adoptan cuando comienzas y durante el trabajo, para detectar y corregir posturas extremas en cuello, espalda, brazos y muñecas.

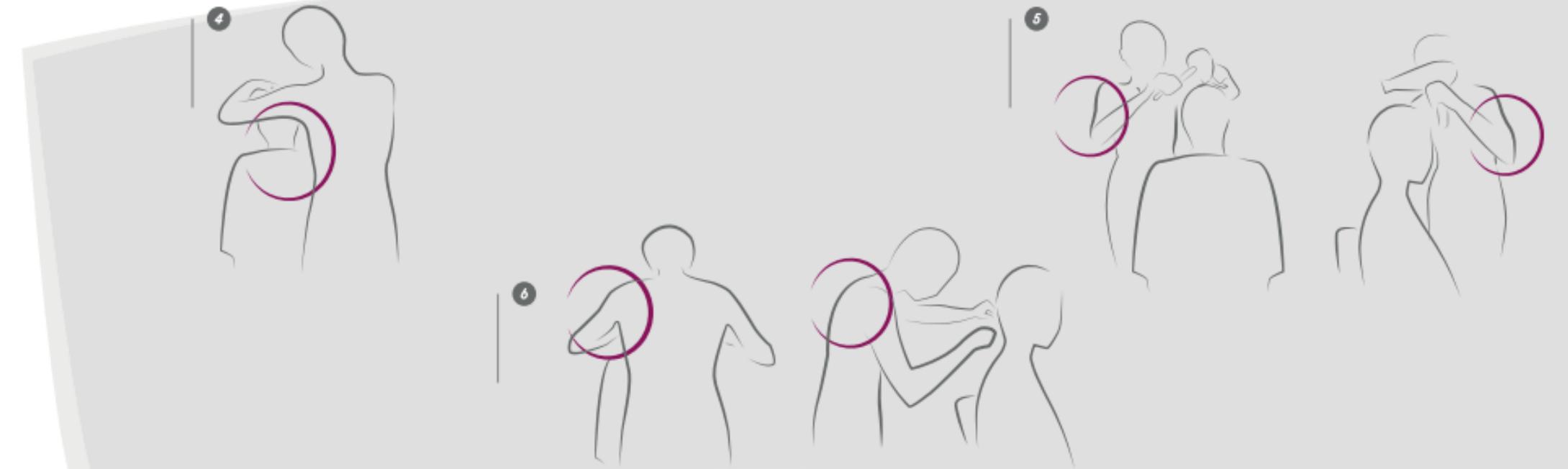
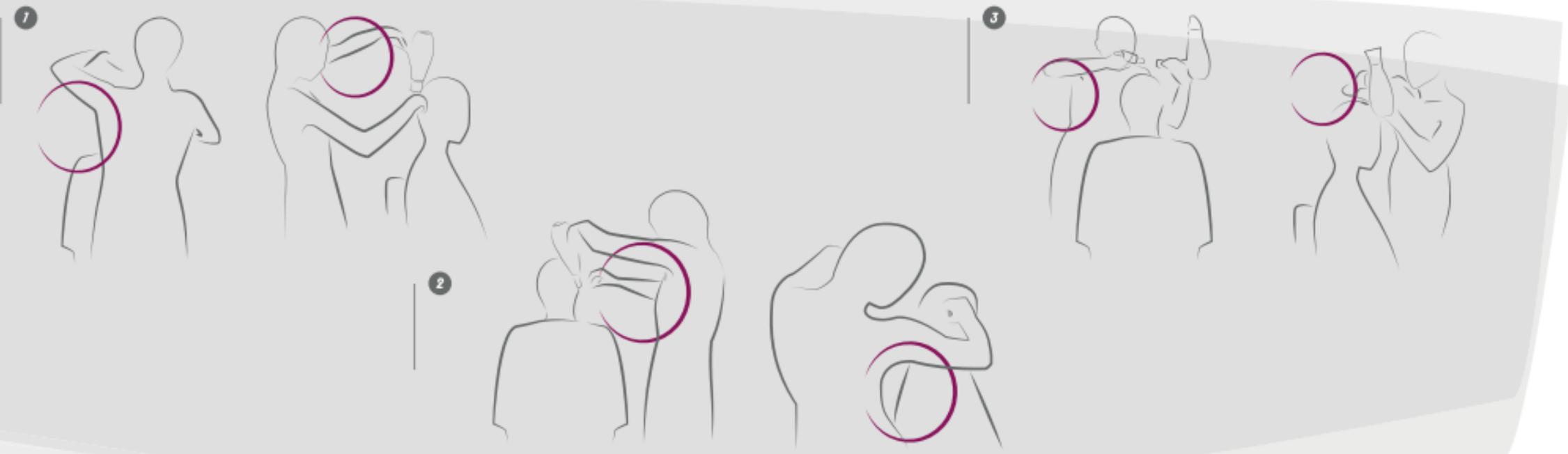




Peinado

La regulación en altura del asiento del cliente es fundamental para situar el área de trabajo lo más cerca de la altura de los codos del trabajador. Así, la sujeción y el manejo de los utensilios (secador, cepillo, plancha...) se realizará manteniendo la posición lo más neutra posible (brazos poco elevados, codos cerca del cuerpo, muñecas alineadas, tronco vertical y cuello en línea con la espalda).

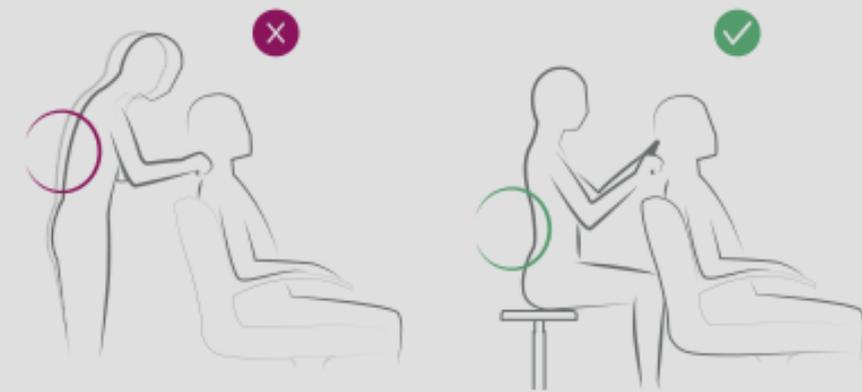
 *Posturas a rediseñar*



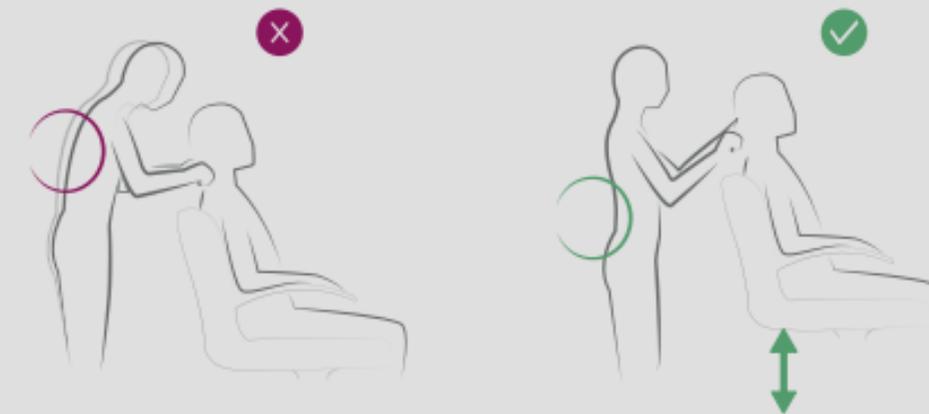


Recomendaciones

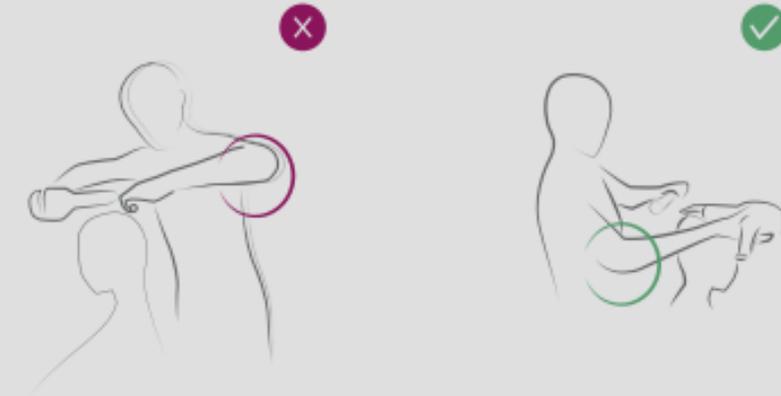
// Emplea un taburete para sentarte y reducir las flexiones del tronco y eliminar las extensiones de cuello hacia atrás.



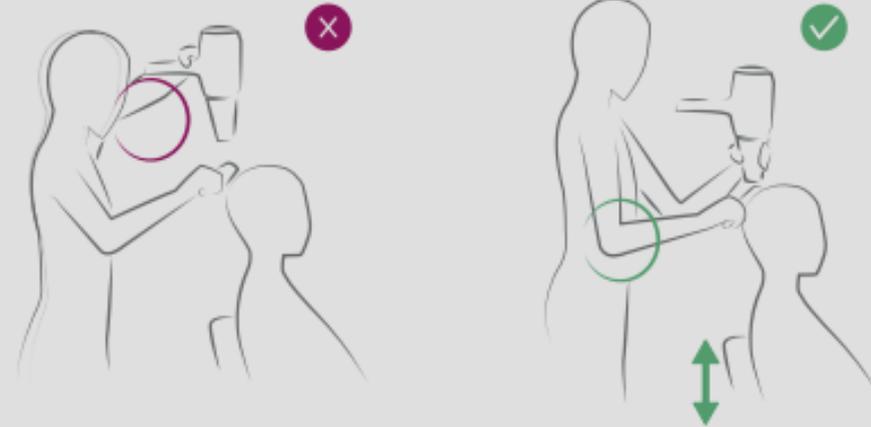
// Regula con frecuencia el asiento del cliente para poder elevar el plano de trabajo y evitar posturas inadecuadas.



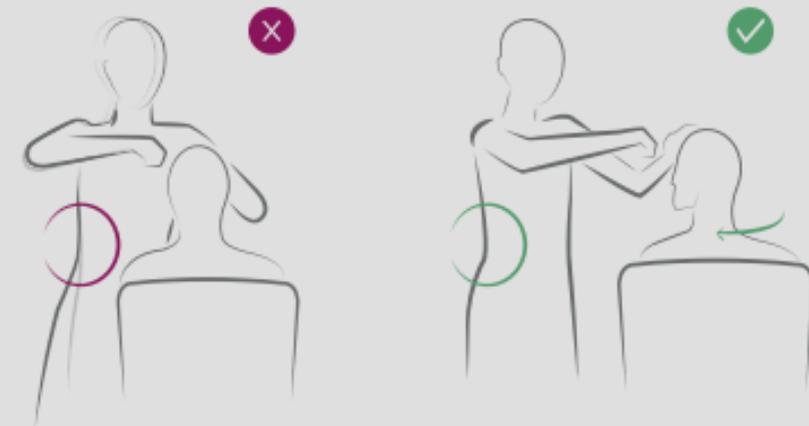
// Cambia la forma de sujetar el secador sustituyendo posturas extremas de brazo y muñeca por alternativas que acerquen las articulaciones a su postura natural.



// Baja el asiento del cliente para poder manejar el secador sin elevar el brazo



// Solicita al cliente que gire el cuello para poder trabajar frente a él sin tener que inclinar el tronco y elevar los brazos.



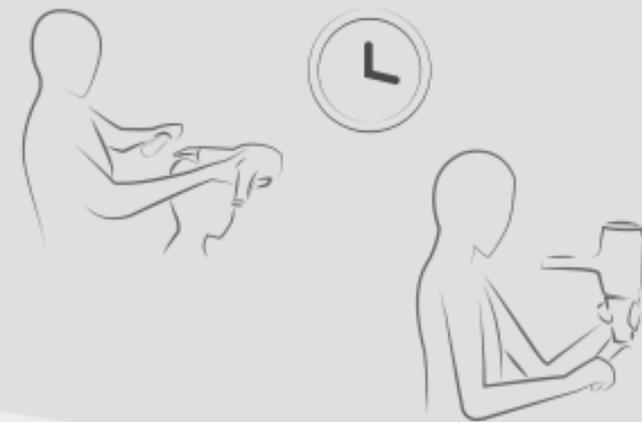
// Mantén la actividad manual (manos y herramientas) preferentemente delante del cuerpo y a la altura de los codos.



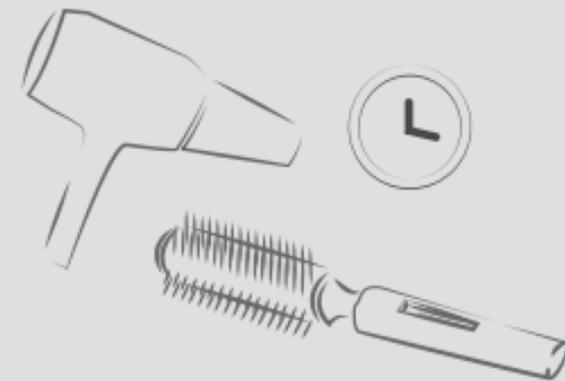
// No ignores las molestias, toma medidas para aliviarlas y realiza una rutina regular de estiramientos.



// Realiza cambios de posición a menudo, y evita permanecer en posturas durante largos períodos de tiempo.



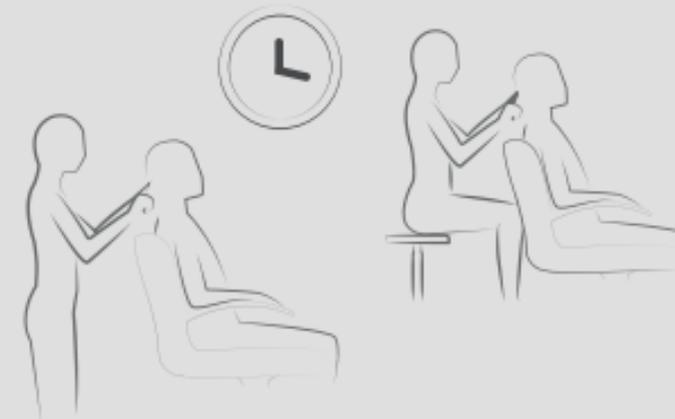
// Alterna el manejo del secador y el cepillo entre las dos manos para no sobrecargar los brazos.



// En lugar de doblar la espalda, flexiona tus rodillas para realizar los esfuerzos con la musculatura de tus piernas.



// Alterna la postura de pie con la de sentado para reducir los tiempos prolongados en una misma posición



// Siempre que sea posible, hidrátate bebiendo agua, contribuye a reducir los trastornos por movimientos repetitivos.



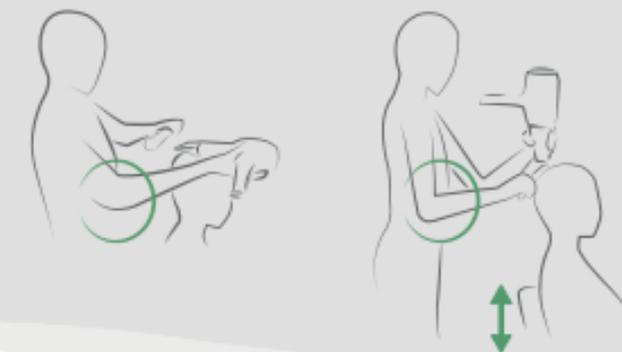
// Intenta mantener el peso repartido uniformemente sobre los dos pies.



// En tiempos de inactividad, introduce posturas en las que relajes la musculatura que está trabajando. Por ejemplo para comentar algo al cliente, beber, etc.



// Toma consciencia de las posturas que se adoptan cuando comienza la tarea, así como a lo largo del trabajo, para detectar y corregir posturas extremas en cuello, brazos y muñecas.





Con la Colaboración de:



Con la Financiación de:

