

Ergonomía en la limpieza de baños

Cuida tu postura y movimientos para evitar lesiones



Mantén las muñecas alineadas con los antebrazos durante la limpieza, evitando doblarlas.

Cambia de mano durante la limpieza para repartir la carga y evitar la sobrecarga en un solo lado del cuerpo.

Limpia bañeras y duchas desde dentro para evitar sobrecargas.



Acércate lo más posible a las zonas que vayas a limpiar, evitando estirar los brazos o inclinar la espalda para alcanzar las superficies.

Evita flexiones y giros innecesarios.



Usa herramientas ergonómicas con mangos largos

Para reducir la carga, realiza micropausas de 5-10 segundos, en las cuales puedes relajarte en una postura erguida y alterna con tareas que impliquen otros grupos musculares.

Proyecto/acción (TRCOIN/2024/2) apoyado por la **Conselleria de Educación, Universidades y Empleo** en el marco de las subvenciones en materia de colaboración institucional, a través de acciones sectoriales e intersectoriales mediante programas o actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales en la Comunitat Valenciana para el ejercicio 2024.