

# Almacenamiento de productos y carros de limpieza para mejorar la ergonomía

## ¡Cuida tu salud mientras trabajas!

Un buen almacenamiento y organización no solo facilitan el trabajo diario, sino que también te ayudan a mantener una postura saludable y a evitar lesiones. Siguiendo estos consejos, lograrás que tu jornada sea más segura y cómoda.

### ¡Recuerda estos consejos para almacenar de forma segura!

**Mantén las cargas a la altura correcta:** La mejor altura para almacenar y manipular objetos es entre los nudillos y los hombros. Evita manipular cargas por encima de los hombros y mantén los objetos cerca del cuerpo para reducir el esfuerzo en la espalda.

**Distribuye los productos sabiamente:** coloca los productos más pesados y de uso frecuente en la zona central, donde puedas alcanzarlos cómodamente. Deja los objetos menos pesados y de uso ocasional en las alturas superiores o inferiores.

**Escoge envases manejables:** usa productos en envases pequeños y ligeros para evitar sobrecargarte. También puedes optar por rellenar envases pequeños desde garrafas grandes con dispensadores, facilitando el trabajo y reduciendo el peso que manipulas.

**No sobrecargues el carro:** evita cargar el carro en exceso, ya que un carro pesado exige más esfuerzo al empujarlo y puede causarte lesiones en la espalda, brazos y hombros. Solo lleva lo necesario y, si es posible, reabastece el carro a mitad de jornada para reducir su peso.



## Técnicas de empuje y organización del carro

**Empuja en lugar de arrastrar:** siempre es preferible empujar el carro en lugar de tirar de él, ya que esto reduce la carga sobre la espalda y te permite usar tu peso para ayudar. Mantén la espalda recta, los codos cerca del cuerpo y la vista en el camino.

**Mantén una postura segura al empujar:** ajusta la altura del asa si es posible, y asegúrate de que las ruedas están en buen estado para evitar esfuerzos innecesarios. Así podrás empujar con menos esfuerzo y mantener una postura más cómoda.

**Evita caminos irregulares:** las superficies irregulares, escalones o alfombras gruesas dificultan el movimiento y aumentan el esfuerzo para empujar el carro. Intenta despejar el camino y usa carros con ruedas adecuadas para el tipo de suelo.

**Organiza el carro de manera equilibrada:** coloca los productos de forma ordenada y asegúrate de que la carga está distribuida simétricamente. Esto facilita el movimiento del carro y evita que tengas que hacer esfuerzos adicionales.

**Lleva productos a la habitación con un caddy o cesta:** usa una pequeña cesta o cubo para trasladar los productos de uso frecuente, en lugar de ir al carro cada vez. Esto evita que tengas que cargar muchos productos a la vez y te permite moverlos sin forzar los brazos o las manos.

**Reporta problemas con el equipo:** si notas que las ruedas o cualquier parte del carro está en mal estado, notifica de inmediato para que se realice el mantenimiento o la reparación necesaria. Un carro en buenas condiciones te facilita el trabajo y reduce el riesgo de lesiones.



Proyecto/acción (TRCOIN/2024/2) apoyado por la **Conselleria de Educació, Universitats 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.