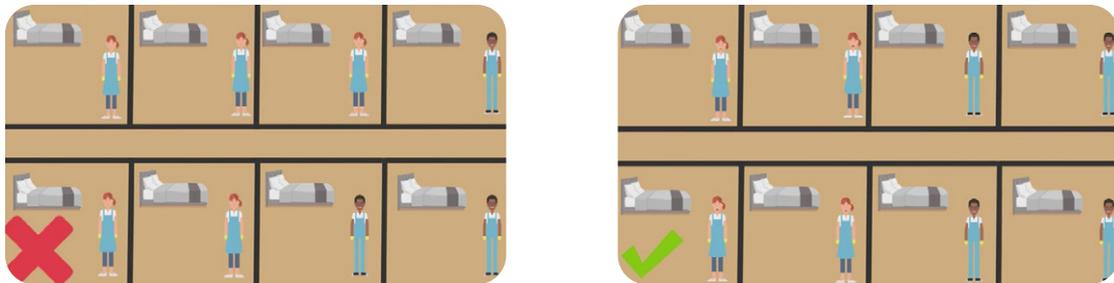


# Gestión y organización para mejorar la ergonomía

## Organización y planificación

**Optimización de tiempos y espacios:** planificar las tareas de forma estratégica evita duplicar esfuerzos y asegura que el espacio esté bien distribuido para facilitar el acceso a herramientas y productos de limpieza. Una buena organización reduce la necesidad de movimientos repetitivos y facilita el cumplimiento de los tiempos previstos.



**Rotación de tareas:** alternar entre diferentes actividades ayuda a reducir el impacto de las tareas repetitivas en el cuerpo. Establecer un sistema de rotación puede ser beneficioso tanto para la salud física de la plantilla como para mantener su atención y motivación.

## Formación

**Entrenamiento en técnicas de limpieza eficientes:** proporcionar capacitación sobre cómo realizar tareas con técnicas seguras y eficientes puede ayudar a minimizar la fatiga física y los movimientos innecesarios. Esto incluye, por ejemplo, levantar y transportar objetos de manera adecuada o mantener una postura adecuada al limpiar.

**Uso de herramientas adecuadas:** conocer el uso correcto de herramientas de limpieza puede hacer que el trabajo sea más sencillo y cómodo. Herramientas ergonómicas y ajustables, como mopas extensibles o aspiradoras ligeras, pueden reducir la presión física en el día a día.

## Comunicación y apoyo

**Promover un ambiente de trabajo abierto y colaborativo:** fomentar un espacio en el la plantilla pueda expresar sus inquietudes y sugerencias ayuda a crear un equipo fuerte y a identificar rápidamente las necesidades de mejora en el entorno de trabajo.

**Apoyo para el bienestar y la salud física:** implementar pausas activas y programas de bienestar laboral, como ejercicios de estiramiento o pausas de recuperación, contribuye a que la plantilla mantenga un buen estado físico y mental, evitando así el agotamiento y promoviendo la salud en el trabajo.



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.