# TRABAJO DE PIE

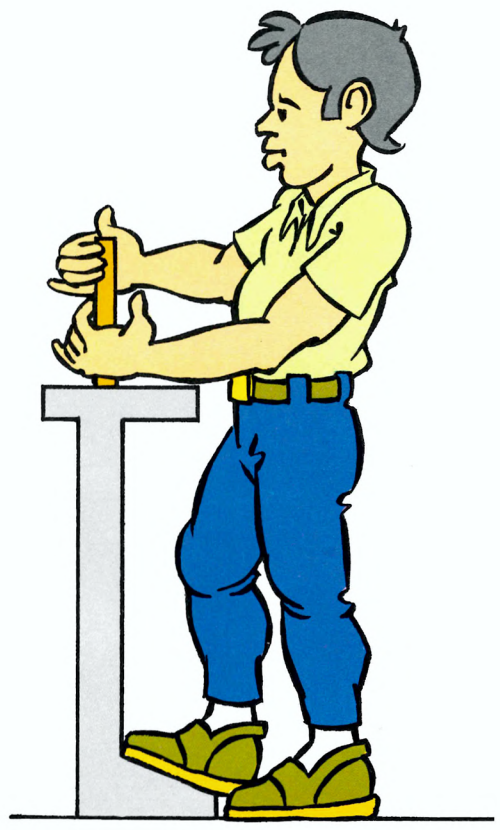
## SE ACONSEJA:

Alternar esta postura con otras que faciliten el movimiento.

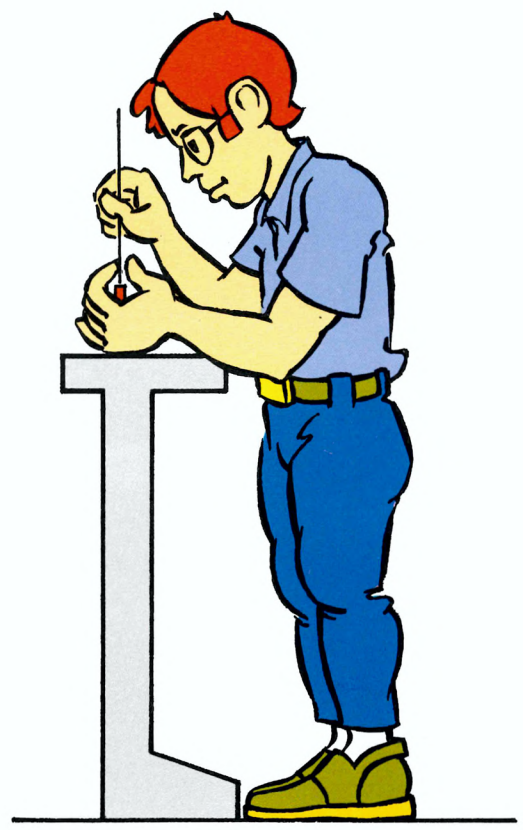
Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas.

- Adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se realiza.
- Utilizar un reposapiés portátil o fijo.

Trabajo Pesado



Trabajo Ligero



Trabajo Precisión

# TRABAJO DE PIE / SENTADO

## SE ACONSEJA:

- Utilizar una silla pivotante que sea regulable.
- Ajustar la altura de la silla de 25 a 35 cm más abajo de la superficie de trabajo.
- Utilizar un reposapiés adecuado.

Diseño: CHESKA LENCERO GALÁN D.L.M.- 31083-99 N.I.P.O.: 211-99-015-X

MINISTERIO DE TRABAJO
Y ASUNTOS SOCIALES

INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO