



Para trabajos en los que se permanece mucho tiempo de pie es necesario que el **calzado sea adecuado**, cómodo, que sujete firmemente el pie y se amolde a su curvatura natural.



En la medida de lo posible **alternar posturas** de pie-sentado.



Disponer de una **adecuada temperatura, humedad e iluminación**, tal y como se establece en el Real Decreto 486/1997 sobre lugares de trabajo.



Fomentar entre los trabajadores la realización de pautas de trabajo seguro para evitar así, los sobreesfuerzos producidos por la adopción de posturas forzadas, la realización de movimientos repetitivos y la manipulación manual de cargas.



En caso de existir **mujeres embarazadas** en la empresa, se deben llevar a cabo una serie de pautas desde el momento en el que se comunique su estado. El empresario analizará todos los factores en función de las condiciones particulares de la mujer, la evolución de su situación, así como la presencia de otros factores de riesgo que puedan sumarse a los ya existentes o aparecer en el puesto de trabajo de la mujer.

REAL DECRETO 486/1997	
ZONAS DONDE SE EJECUTEN TAREAS CON:	NIVEL MEDIO ILUMINACIÓN (LUX)
1º Bajas exigencias visuales	100
2º Exigencias visuales moderadas	200
3º Exigencias visuales altas	500
4º Exigencias visuales muy altas	1000
Áreas o locales de uso ocasional	50
Áreas o locales de uso habitual	100
Vías de circulación de uso ocasional	25
Vías de circulación de uso habitual	50
TIPO DE TRABAJO:	NIVEL DE TEMPERATURA (°C)
Trabajos sedentarios	Entre 17 y 27
Trabajos ligeros	Entre 14 y 25
LOCALES:	NIVEL DE HUMEDAD (%)
Sin electricidad estática	Entre 30 y 70
Con electricidad estática	Superior a 50

MEDIDAS PREVENTIVAS EMBARAZADAS

- Evitar aquellas manipulaciones que supongan un riesgo de golpes a nivel del abdomen.
- Durante los seis primeros meses de embarazo:
- o Si el manejo de cargas es reiterado, es decir, cuando se realizan 4 manipulaciones o más por turno de 8 horas, el peso máximo recomendado es de 5 kilos.
- Si el manejo de cargas es intermitente, es decir, cuando se realizan menos de 4 manipulaciones en un turno de 8 horas, el peso máximo recomendado es de 10 kilos.
- A partir del séptimo mes de embarazo, evitar el manejo manual de cargas.
- Evitar las inclinaciones repetidas que supongan un esfuerzo físico importante o problemas de equilibrio.
- Fomentar la alternancia postural.
- En cuanto a la bipedestación prolongada:
- Durante el primer y segundo trimestre de embarazo se deberán establecer pausas de al menos 15 minutos cada cuatro horas de trabajo en bipedestación.
- En el último trimestre, debe evitarse el mantenimiento de la postura de pie durante más de 30 minutos.