

Consejos para prevenir lesiones y enfermedades. Ergonomía en la PC.

La ergonomía es una ciencia que se encarga de estudiar la adaptación del puesto de trabajo al trabajador.

Las malas posturas traen como consecuencia severos daños a la salud. Es por ello que debemos adoptar una actitud preventiva y habituarnos a poner en práctica una serie de medidas que nos ayudarán a evitar lesiones y enfermedades derivadas del trabajo.

- Ajustar el teclado de la computadora personal para que pueda trabajar con las muñecas en posición neutral, manteniendo los dedos descansando sobre las teclas base del teclado y los hombros descansados. Las muñecas y los antebrazos deben estar en línea recta y más o menos paralelos con el piso.
- Al trabajar sentado durante toda la jornada laboral procurar cambiar de posición de vez en cuando y levantarse del puesto varias veces aunque sea para estirarse por un momento.
- Ajustar la altura de la silla adecuadamente. Debe poder alcanzar el trabajo estirándose e inclinándose lo menos posible.
- Descansar los pies sobre el piso. Si no es posible hacerlo, utilizar soportes de apoyo de los mismos.
- Ajustar la pantalla para un mínimo de brillo (reflejo de luz) y el mejor contraste.
- Posicionar el monitor a la altura de sus ojos o un poco más abajo, delante de ellos, no hacia un lateral.
- Si se utilizan anteojos colocar el monitor lo suficientemente bajo para que pueda leerlo sin tener que inclinar la cabeza hacia atrás.
- La distancia entre el operador y el monitor debe ser tal que permita poder leer fácilmente sin tener que inclinarse hacia delante o hacia atrás para enfocar.
- Evite el brillo excesivo de la pantalla volteando el escritorio para que el monitor quede a un ángulo con la ventana u otra fuente de luz. Un ángulo de 90 grados es usualmente el mejor. Si es necesario colocar un filtro anti-brillo delante de la pantalla.
- Al transcribir datos de una copia escrita procurar colocar las mismas al lado del monitor y al mismo nivel de este si es posible utilice una base, estante o porta documento.

Si Consultores



- | | |
|------------------------|-----------------------|
| 1 - Benítez, Ramón | 19- Benítez, Carlos |
| 2- Saavedra, Víctor | 20- Collazo, Juan |
| 3- Passero, Emiliano | 20- Martínez, Leonel |
| 3- López, Matías | 21- Gonzalez, Marcelo |
| 7- Ortega, Fernando | 24- Caldez, Sergio |
| 8- Almada, Pablo | 25- Cárdenas, Erika |
| 11- Aguirre, Pedro | 25- Muñoz, Claudio |
| 12- Pensotti, Cristian | 26- Coria, Gastón |
| 13- Trotta, Cristian | 26- Córdoba, Marcelo |
| 15- Trotta, David | 26- Centurión, Jorge |
| 18- Ponce, Alfonso | |



Compañía Andrade manifiesta sus condolencias por el fallecimiento de la madre de Gustavo y Sergio Coria y abuela de Gastón Coria expresándoles tanto a ellos como a sus familias, nuestro más sentido y sincero pésame.

SEGUINOS EN:



/CIA.ANDRADE



@CIA_ANDRADE

BOLETÍN INFORMATIVO
SEPTIEMBRE 2014
EDICIÓN V

- Conocimientos prácticos que debe tener todo conductor
- ¿Quién tiene prioridad?
- Consejos para prevenir lesiones y enfermedades.

Cía. Andrade - Cía. Andrade - Cía. Andrade - Cía. Andrade

CONOCIMIENTOS PRÁCTICOS QUE DEBE TENER TODO CONDUCTOR

Los conductores de vehículos para lograr un tránsito seguro, eficiente y responsable deben poseer un correcto conocimiento del:

- Dominio del vehículo, es decir, idoneidad en la maniobra.
- Percepción de las condiciones de la vía de circulación.
- Distribución del espacio vial, es decir, saber juzgar o intuir la posibilidad de una maniobra errónea de los otros usuarios de la vía de circulación.
- Poner atención y resistirse a las distracciones.
- Estar descansado.

Reglas de conducción segura

Todo conductor debe asegurarse de respetar los lineamientos básicos para lograr la mayor seguridad posible al circular por la vía pública.

Así debe estar atento a las siguientes reglas:

• Velocidad

El objetivo de los límites de velocidad es contribuir a evitar accidentes de tránsito incluso en condiciones ideales.

Conducir a mayores velocidades que las permitidas en cada vía de circulación conlleva a contar con menor tiempo para reaccionar ante los peligros que se puedan presentar, dificulta las maniobras, disminuye el tiempo para la detención del vehículo, provoca impactos más severos y lesiones más serias al involucrarse en un accidente vial.

Tampoco es conveniente conducir a velocidades menores a las indicadas en autopistas o autovías, dado que también puede provocar accidentes de tránsito.

• Derecho o prioridad de paso

El derecho o prioridad de paso consiste en permitir el paso a otro vehículo o peatón en las condiciones reglamentarias.

Los dos errores principales que los conductores cometen con respecto al derecho de paso son asumir que los otros conductores les cederán el paso o que el peatón no procederá a cruzar la vía pública. Tener en cuenta que:

- No todos conocen las leyes que regulan el derecho de paso.
- No todos obedecerán las leyes que regulan el derecho de paso.

No se tiene el derecho de paso ante:

- Una señal de CEDA EL PASO
- Una entrada a una ruta desde una calle lateral o desde un acceso
- Una entrada particular o al abandonar el espacio de estacionamiento al lado de la ruta.

Se cede el paso a otros vehículos y peatones que ya estén usando el carril del tránsito.

Además de otros vehículos, los peatones y las bicicletas también tienen el derecho de usar la vía de circulación.

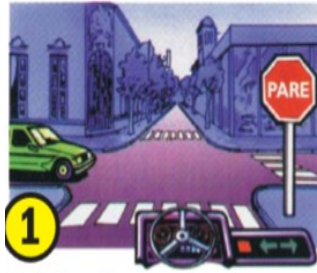
Las claves para evitar siniestros por no ceder el derecho de paso son el sentido común y evitar formular suposiciones acerca de lo que otros conductores harán.

Lic. Federico Picasso



La prioridad de paso, es en si misma un verdadero régimen de circulación, que intenta minimizar la posibilidad de ocurrencia de siniestros, y que se encuentra basada en las mejores prácticas seguras.

Todo conductor debe ceder siempre el paso en las encrucijadas al que cruza desde su DERECHA. Esta prioridad del que viene por la derecha es **ABSOLUTA** y sólo se pierde ante los siguientes casos:



1 Señalización en contrario.



2 Los vehículos ferroviarios.



3 Los vehículos del servicio público de urgencia de servicio.



4 Los peatones que cruzan ilícitamente la calzada por la senda peatonal o en zona peligrosa marcada como tal.



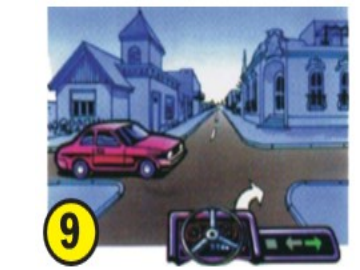
6 Las reglas especiales para rotonda.



7 Cuando se desemboque de una vía de tierra a una pavimentada.



8 Se circule al costado de vías férreas, respecto del que sale del paso a nivel.



9 Se haya detenido la marcha o se vaya a girar para ingresar a otra vía.

En la Ciudad de Buenos Aires, en encrucijadas sin semáforos de arterias de distinta jerarquía, los conductores deben ceder el paso a los vehículos que circulan por la arteria de más importancia, siendo el orden de prevalencia:
AVENIDA, CALLE, PASAJE.