



SCMM

Sindicato del Colectivo de
Maquinistas de Metro

AVISO 67 / 2022

15 de noviembre 2022

Guía postural M.T.E. (CONDUCCIÓN)

Desde el SCMM y debido a los problemas de cervicales y espalda en M.T.E., queremos poner énfasis sobre el correcto uso de los asientos, por ello recordaros la guía postural que tenemos vigente, así como la importancia de la correcta colocación del asiento al coger tren, por lo cual recomendamos que se haga correctamente ya que nuestra espalda debe durarnos toda la vida.

Nuestra salud debe estar por encima de los TOC (Tiempos de Ocupación en cabecera)

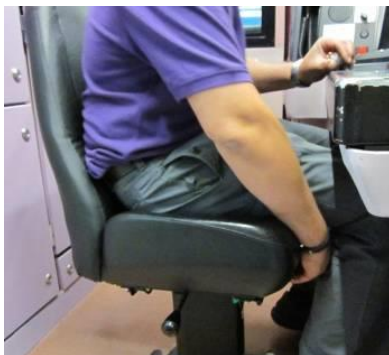
Recordatorio de la **Guía Postural: Recomendaciones posturales para el personal de la Operativa: Tarea de conducción.**

CORRECTO

NORMAS GENERALES. Cada vez que se coja un tren para su conducción se procederá a regular el asiento de la siguiente manera:

Altura del asiento se regulará estando sentado, se apoyará la espalda en el respaldo del asiento, estando la columna lo más recta posible, los pies se apoyarán en el suelo y en ángulo recto (90°) con respecto a las piernas, las rodillas deberán quedar a la altura de las caderas o ligeramente por encima.

Distancia del asiento al pupitre: Deberá permitir acceder a los distintos elementos del pupitre cómodamente. Sin separar la espalda del respaldo se comprobará que se llega con la mano correspondiente y sin forzar los brazos, codos, hombros y muñecas, a los diferentes mandos del pupitre utilizados durante la conducción.



14/03/2012

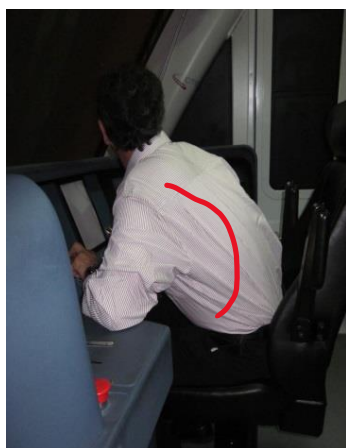
INCORRECTO

No adaptar la posición del asiento.

Conducir recostado sobre el pupitre.

Mantener piernas cruzadas. Apoyo de pies sobre puntera o talón.

Forzar las articulaciones de hombro, codo muñeca con posturas inadecuadas: hombros encogidos, brazos en máxima extensión (muy estirados), muñecas giradas a izquierda o derecha, o en flexión o extensión forzada.



LA SALUD ES LO PRIMERO



*Horario de Sede Sindical: 6:30h a 18:30h - Valderribas, 49, 2ºD. Madrid, 28007
Número de Emergencias 24 h: 47141 / 673036956 Telf. 913798731 / 38731*