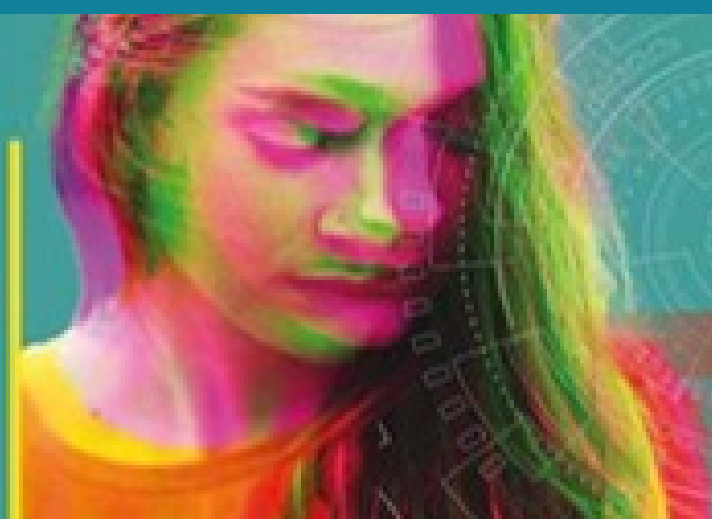


2025
28 de **Abril**

Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo



Prevención y protección de la salud

de la clase trabajadora

www.ccoo.upv.es



tu també eres universitat

SENTITS alineats amb els múscles

MUSCLES relaxats, sense forçar

ESQUENA recta i secundada

AVANTBRAÇOS enfront del tors

CUIXES reposant en el seient

PEUS descansant en el reposapeus o en el sòl, sense penjar

CAP en línia amb el tors, el coll no ha d'estar girat

POSTURA EN EL TREBALL

COLZES han de reposar al costat del cos

MONYICA I MANS relaxades, descansant sobre el pla de la taula

- Pots parlar per telèfon dempeus
- Usa les escales, no l'ascensor
- Aprofita pauses per a realitzar algun estirament lleuger
- Pots usar una app o alarma per a recordar-te que cada mitja hora hauries d'alçar-te de la cadira i moure't

CONSELLS per a augmentar l'activitat física



Inconvenients del sedentarisme

- Disminució de la teua capacitat física en general
- Propensió a patir estirades i enrampades
- Major fatiga en la zona de l'esquena i coll
- Major pressió sobre els discos intervertebrals
- Menor capacitat pulmonar i cardíaca
- Major propensió a patir problemes digestius