

## NORK BERE LANA NOLA BALORATU

### Zutiko lana

Lan-mahaiaren altura mugitzen ahal dut?

BAI

EZ

Oinetako egokiena erabiltzen dut?

BAI

EZ

Aulki altuago batekin egiten ahalko nituzke lan batzuk?

BAI

EZ

Atsedean hartzeko aulkirik badut?

BAI

EZ



[www.insl.navarra.es](http://www.insl.navarra.es)

### Eserita egiten den lana

Zer lan mota dut?

- Zehaztasun haundikoa
- Mekanografia
- Irakurri eta idaztea

Nire lan mahaiaren altura egokia \_\_\_\_\_ mm-koa izanzen litzateke.

Zer baldintza ez ditu betetzen nire jarlekuak?

---



---



---



---



Landabengo Poligonoa, E-F kalea  
31012 Iruñea  
Telefonoa 848 423 771 (Liburutegia)  
Faxe 848 423 730  
E-mail: [insl@cfnavarra.es](mailto:insl@cfnavarra.es)  
[www.insl.navarra.es](http://www.insl.navarra.es)

# Laneko posturak



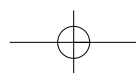
## ESERITA



LANGILEEK ESKUBIDEA DUTE  
SEGURTASUN ETA OSASUN ARLOKO  
BABES ERAGINKORRA IZATEKO.

14. artikulua. Lan Arriskuak Galarazteko Legea  
(Azaroaren 8ko 31/1995 Legea)

2012 ZUREKIN  
BAGOAZ AURRERA



## ESERITA EGITEN DEN LANA

## ZUTIKAKO LANA

## AHOLKUAK

### Aholkuak:

- Bizkarra zuzen izan eta aulki-bizkarrari itsatsia.
- Mahaia ukondoen alturan gelditu dadila.
- Aulkiaren altura lan motaren arabera jarri.
- Posturaz aldatu eta tartekatu beste postura batzuekin.



### Aholkuak:

- Postura hori mugimendua errazten duten beste batzuekin tartekatu.
- Oinen postura aldatu eta kargen pisua banatu.
- Lan-mahaiaren altura esfortzu motaren arabera egokitu.
- Oinen euskarri mugikorra edo finkoa erabili.



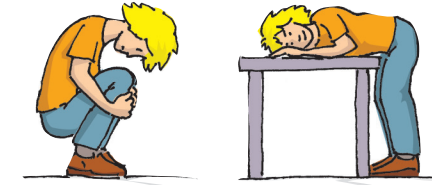
## LANA ZUTIK ETA ESERITA EGITEN DENEAN



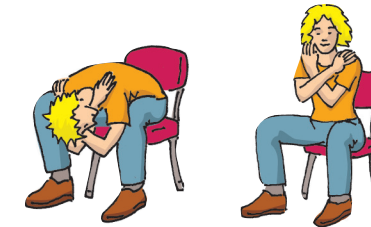
### Aholkuak:

- Aulki erregulagarri ardaztuna erabili.
- Aulkiaren altura lan mahaia baino 25-35 cm beherago izan.
- Oinen euskarri egokia erabili.

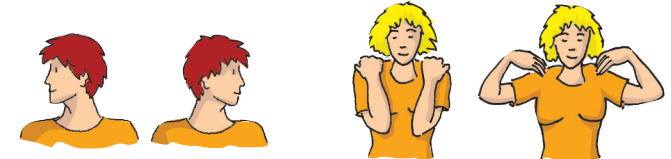
## GIHARRAK ERLAXATZEKO ARIKETA



- Kokoriko jarri eta, poliki-poliki, burua belu-nera ahalik gehiena hurbildu.
- Gorputzaren pisua mahai gainean utzi.



- Aulki batean eseri, zangoak zabaldu, besoak gurutzatu eta gorputza hanken artera makurtu.



- Burua ezkerrera eta eskuinera jiratu emeki-emeki.
- Eskuak sorbaldetan jarri eta besoak bildu ukondoek elkar ukitu arte.

## Oienetakoak-zola / Zutikako lana

- Hanketako behatz lodiak ongi mugitzen uzten duten oienetakoak jantzi. Punta estuegia edo borobildua duten oienetakoek nekea eta mina sortzen dute.
- Metalezko edo porlenezko zola denean, oienetako barrenean plantilla xuabea jarri.
- 5 cm-tik goitiko takoirik ez erabili.
- Zurezko zola eta kortozko edo kautxuzko estaldurak dira komenigarrienak.