



# PREVENCIÓN FRENTE AL RIESGO en el trabajo de las camareras de piso



**Riesgo:** manipulación manual de cargas.  
**Prevención:** camas con ruedas.

**Riesgo:** posturas forzadas.  
**Prevención:** camas elevables.



**Riesgo:** movimientos repetitivos.  
**Prevención:** sistemas de fregado y escurrido.

**Riesgo:** aplicar fuerza de arrastre.  
**Prevención:** cestas o cinturones de objetos.

Autonomía

Variedad de tareas

Demandas psicológicas

Tiempo y carga de trabajo

Relaciones y apoyo social

Un correcto diseño del trabajo, que reduzca la carga laboral, marcando objetivos realistas y que fomente los descansos o la flexibilidad horaria ayudará a prevenir estos riesgos.

También pueden ayudarte las técnicas de relajación y meditación, el ejercicio físico y el entrenamiento en comunicación personal

**Infórmate en:**  
[www.ccoontigosalud.es](http://www.ccoontigosalud.es)

Amb la col·laboració de / Con la colaboración de

TEV-995-18



*Territorio comprometido con los principios del Código Ético Mundial del Turismo: desarrollo sostenible y responsable, cordialidad, respeto, inclusión...*

