

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR SOBREESFUERZOS

El calentamiento antes de iniciar la actividad laboral evita lesiones posteriores

Sistematiza y prioriza el uso de medios mecánicos auxiliares



Evita rotar el tronco al girar: pivota sobre tus pies y gira todo el cuerpo

Si te agachas, flexiona las piernas

Alternar las tareas, siempre que sea posible

Verifica que están instaladas todas las protecciones y EPI's antes de iniciar el turno

CONSEJOS DE PREVENCIÓN

