Suministramos el personal temporal que su empresa necesita.

TEMPORING S.A.

Su apoyo empresarial

EMPRESA DE SERVICIO TEMPORAL - RESOLUCION 1925 DIC. 2006 MINISTERIO DE PROTECCION SOCIAL

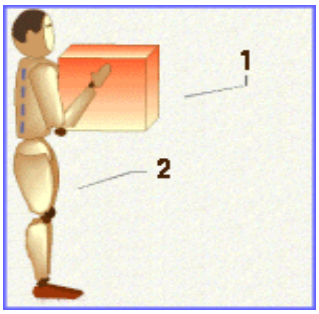
¿Cómo debo levantar pesos correctamente?

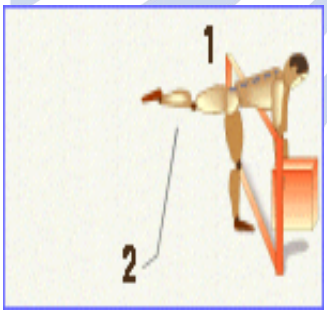
Si tiene que levantar pesos en el trabajo, asegúrese de usar la técnica apropiada para evitar lesiones. La clave para levantar pesos correctamente es mantener la curvatura normal de la espalda, poniéndose en cuclillas en vez de doblar la cintura. Para levantar correctamente:

1. Colóquese lo más cerca posible de la carga.
2. Párese con los pies separados, uno de los pies un poco más adelante que el otro y los dedos de los pies apuntando levemente hacia afuera.
3. Pruebe primero el peso de la carga, y si es demasiado pesada o demasiado grande, pida ayuda.
4. Doble las rodillas y póngase cómodamente de cuclillas.
5. Levante el objeto y tráigalo cerca del cuerpo.
6. Vuelva a pararse empujando con las piernas y los músculos de los glúteos.

Otros consejos útiles:

- Use la misma técnica en sentido contrario para dejar objetos en el piso.
- No haga girar la espalda mientras esté levantando pesos. Gire el cuerpo dando pequeños pasos con los pies.
- Empuje o haga deslizar objetos pesados, en vez de levantarlos.
- Cuando levante, baje o transporte objetos pesados, manténgalos siempre cerca del cuerpo.

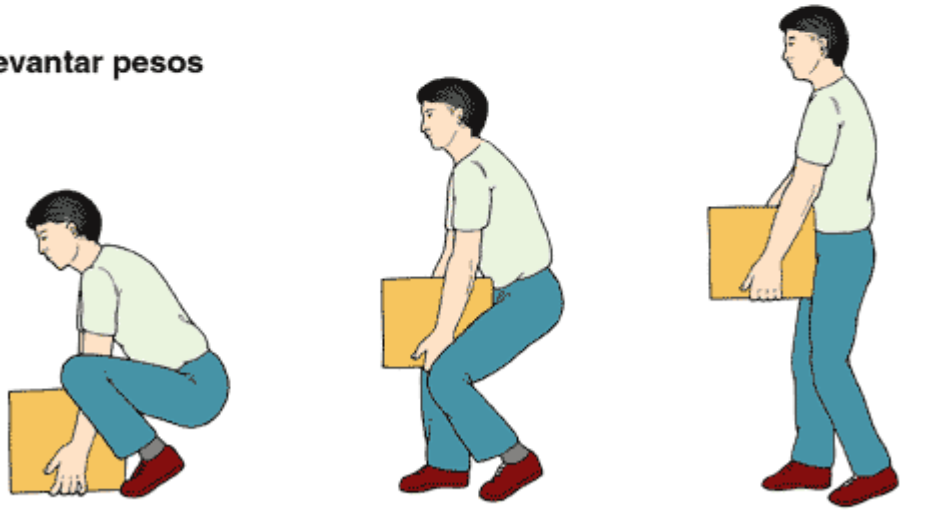




Cómo sentarse, pararse y levantar pesos

(Proper Sitting, Standing, and Lifting)

Levantar pesos



1. Doble las rodillas y póngase de cuclillas a una altura cómoda.
2. Levante el objeto y acérquelo al cuerpo.
3. Párese empujando hacia arriba con las piernas y los glúteos.

Copyright © 2003 McKesson Health Solutions LLC. All rights reserved

RECUERDA USAR LOS ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL E INFORMAR CUALQUIER NOVEDAD SOBRE LA FALTA O AUSENCIA DE ALGUNOS DE ELLOS