

USE SU FUERZA CON INTELIGENCIA

Piense en la ergonomía - adecuando la tarea a la capacidad de la persona

Para empresas pequeñas - Taller de reparación de automóviles



No levante cargas pesadas
esforzando su espalda

1
LEVANTE
CORRECTAMENTE



Doble sus rodillas y obtenga ayuda
Use una plataforma rodante o un carrito
Use polea u otra maquinaria
para levantar objetos



No se estire

2
MODIFIQUE LA
ALTURA Y EL
ALCANCE



Traiga los objetos a un nivel más bajo
y más cerca de Ud.



No use la herramienta
inapropiada

3
USE LA
HERRAMIENTA
CORRECTA



Use una herramienta eléctrica o una
herramienta apropiada a su mano