

# USE SU FUERZA CON INTELIGENCIA

Piense en la ergonomía - adecuando la tarea a la capacidad de la persona  
Para empresas pequeñas - venta al por mayor y menor



No levante cargas pesadas esforzando su espalda

**1**  
LEVANTE  
CORRECTAMENTE



Doble sus rodillas



Use una plataforma rodante u obtenga ayuda



No se suba en los estantes



Use un banquito con escalones

**2**  
MODIFIQUE LA  
ALTURA Y EL  
ALCANCE



Evite trabajar a un nivel muy bajo o muy alto



Traiga el trabajo a una posición cómoda



No deje sucia el área de trabajo

**3**  
MANTENGA  
LIMPIA EL  
ÁREA DE  
TRABAJO

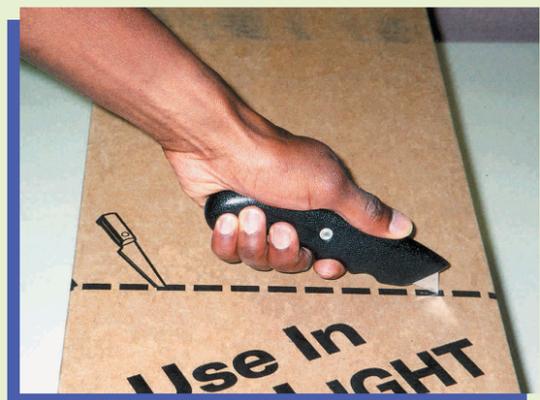


Limpie los derrames



No use la herramienta inapropiada para la tarea

**4**  
USE LA  
HERRAMIENTA  
CORRECTA



Use la herramienta apropiada a su mano