

USE SU FUERZA CON INTELIGENCIA

Piense en la ergonomía – adecuando la tarea a la capacidad de la persona
Para empresas pequeñas – tintorerías



1
LEVANTE
CORRECTAMENTE

Evite doblar su cintura
mientras se agacha



Mantenga recta
su cintura



Use resortes para elevar la
altura de las ropas y
reducir el alcance



2
MODIFIQUE
EL
ALCANCE

Evite estirarse demasiado



Acerque el objeto



Ajuste la plataforma para
que la plancha esté más
cerca de usted

3
USE UNA
HERRAMIENTA
MÁS ADECUADA



- Use un "empuja botones"
para ayudar a pasar el
botón por el ojal

4
USE
ZAPATOS
ADECUADOS



- Use zapatos cerrados,
con buen soporte.
- Párese sobre una alfombra acolchada,
para reducir el cansancio en las
piernas