

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

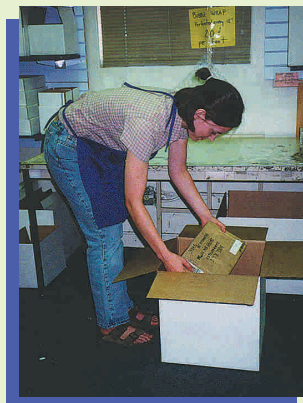


No se suba en los estantes



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

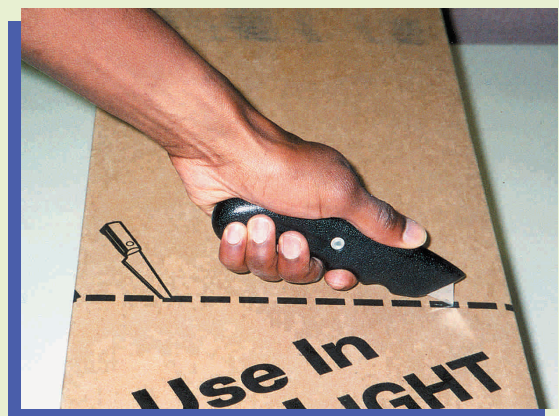


Limpie los derrames



No use la herramienta inapropiada para la tarea

4
USE LA
HERRAMIENTA
CORRECTA



Use la herramienta apropiada a su mano