

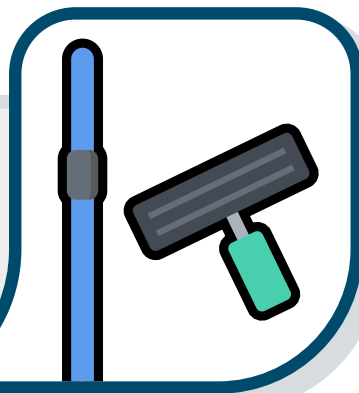
SOBREESFUERZO Y POSTURAS FORZADAS



EXTENSORES

01

Usar extensores flexibles para objetos alejados.



CUIDAR TU CUERPO

02

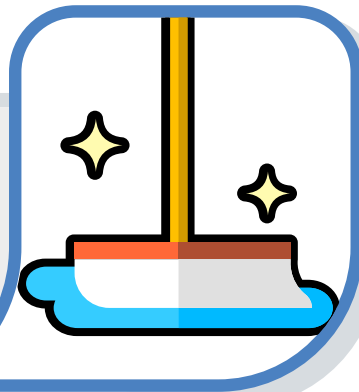
Empleo de herramientas que eviten la flexión continuada del tronco.



HERRAMIENTAS

03

Manejar herramientas con mangos largos, base amplia y flexible.



FACILIDAD

04

Elementos que faciliten acceder a las zonas difíciles. Utilizar alargadores si es necesario.



ORGANIZACIÓN

05

Distribuir los elementos en los carros de limpieza para que el alcance de los productos sea cómodo.



USO DEL CARRO

06

Empujar el carro con las dos manos y tirar de él para subir escalones o bordillos.



APARATOS MOTORIZADOS

07

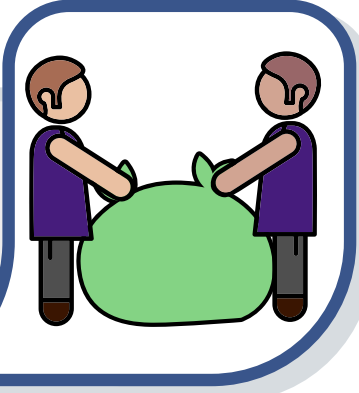
Usar herramientas motorizadas para evitar la repetitividad de movimiento y esfuerzo físico.



BASURAS

08

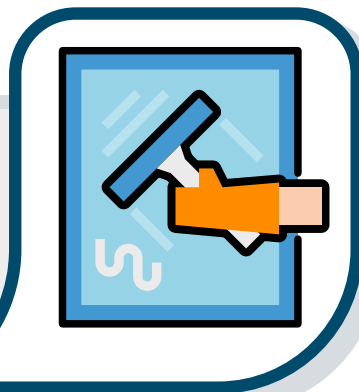
Con las bolsas de basura pesadas, siempre pedir ayuda.



MANOS

09

Cuando sea posible alternaremos las dos manos para llevar a cabo tareas.



PREPARACIÓN

10

Ejercicios de calentamiento antes de empezar.

