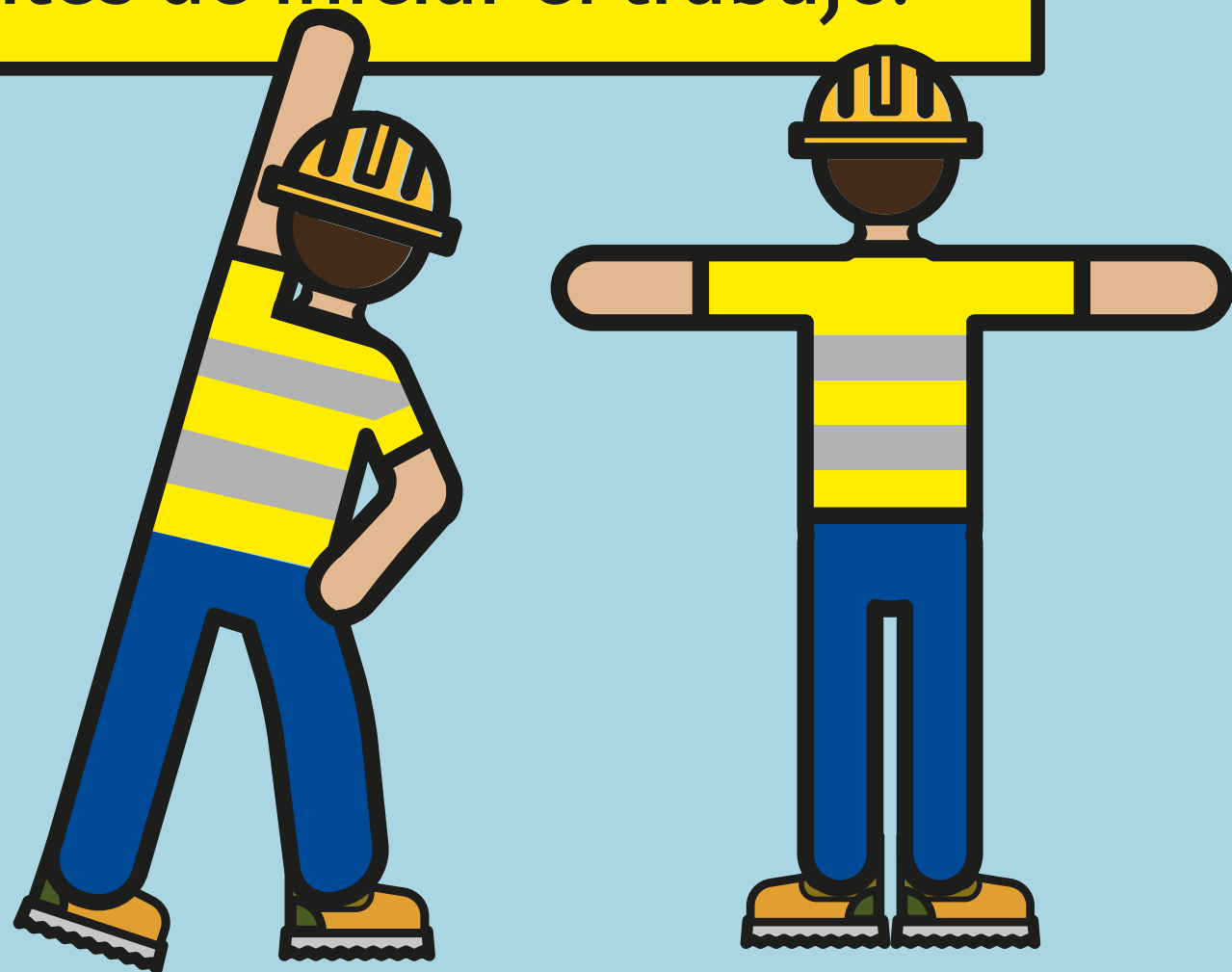




SOBREENFUERZOS

¿Cómo puedo evitar los sobreesfuerzos?

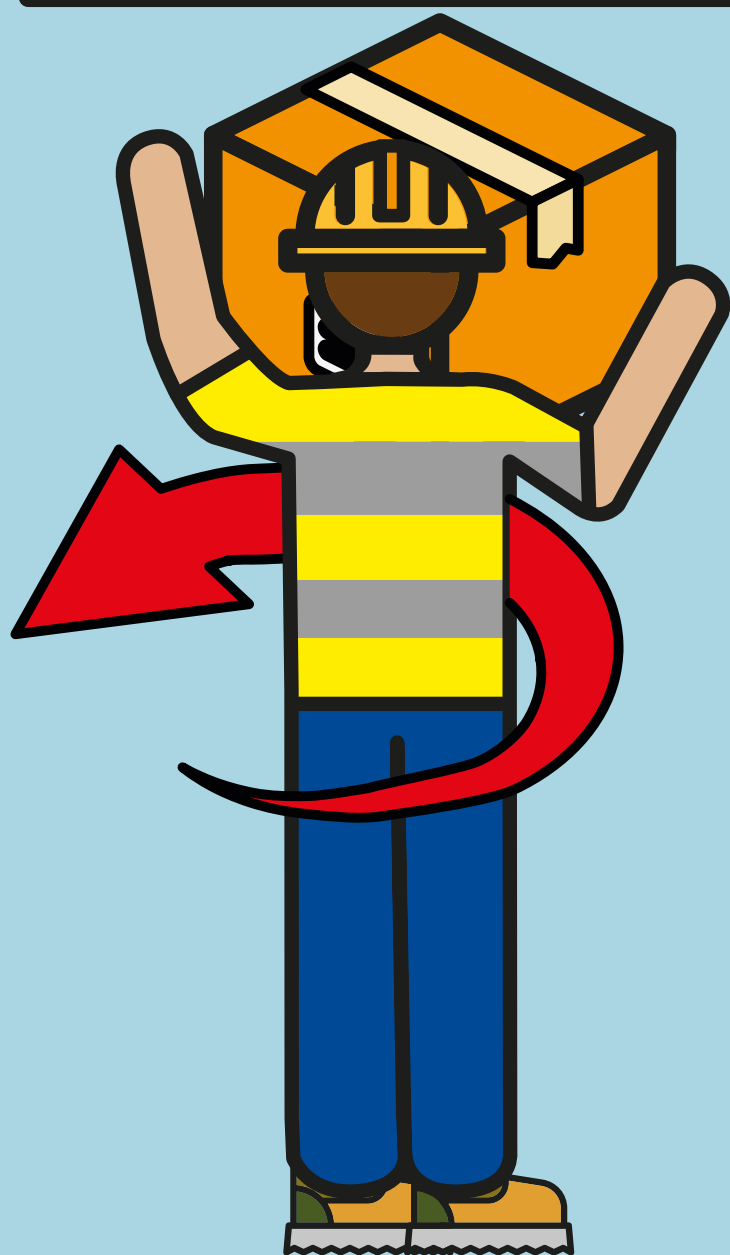
Realizando un calentamiento antes de iniciar el trabajo.



Priorizando el uso de medios mecánicos.



Al girar, pivotando sobre los pies y girando todo el cuerpo para evitar rotaciones del tronco.



Alternando las tareas.

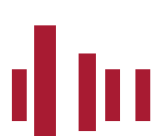


Al agacharte, flexionando las piernas en vez del tronco.



Proyecto N° AS-0062/2015

Con la financiación de:



FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN



FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES