



Tips saludables con enfoque ergonómico en estas fiestas



Ten conciencia de tu postura corporal en diferentes momentos de tu jornada laboral. Adopta una postura correcta de acuerdo con la labor ejecutada.



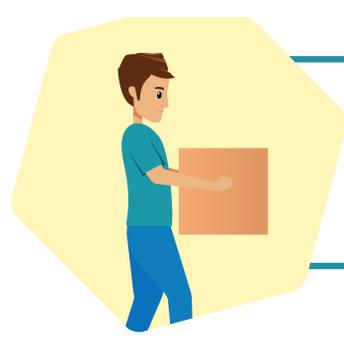
Adecua tu puesto de trabajo (escritorio, silla, plano de trabajo) y mantenlo limpio y ordenado.



Evita movimientos forzados permanentes. Descansa para tener recuperación muscular.



Se constante en realizar pausas activas en diferentes segmentos corporales: realiza movimientos y estiramientos:



Cuida tu espalda, al manipular una carga acércala a tu cuerpo, dobla tus rodillas manteniendo el equilibrio, contrae el abdomen y mantén tu espalda recta al levantar objetos.



Recuerda que siempre es mejor empujar que halar.



Al manipular cargas evalúa el peso de los objetos y el tipo de ayuda requerida.



Asegúrate de tener los elementos de trabajo a tu alcance para evitar estiramientos innecesarios.

Síguenos en:



Más información Línea Efectiva:
Bogotá / 401 0447
Otras ciudades / 01 8000-9-19667
www.colmenaseguros.com



Colmena
Seguros

