



Safety in Five

Tema: _____

Fecha: _____

Ubicación: _____

Compañía: _____

Temas específicos relevantes para su tarea

- El término "ergonomía" proviene de las palabras griegas *ergon* (trabajo) y *nomos* (leyes)**
 - Muchas tareas ponen a los trabajadores en riesgo de sufrir lesiones ergonómicas en la espalda, los hombros, los brazos, los codos, las manos y las muñecas
 - Las tareas deben pensarse de modo que se adapten al trabajador
- Identificar los trabajos y tareas que realiza que tienen factores de riesgo, incluidas repetición, fricción o alcanzar objetos**
 - Piense en qué herramientas y técnicas se pueden usar para trabajar en una posición más neutral
 - Permita que los empleados comuniquen sus ideas sobre cómo realizar la tarea con menos exposición
- El riesgo de lesiones ergonómicas se puede minimizar con estas medidas:**
 - Mantener una postura corporal adecuada durante las tareas
 - Tareas rotativas entre múltiples empleados
 - Mejorar las herramientas o el diseño del espacio de trabajo
 - Estiramiento antes de la actividad

- Mantener una buena postura**
 - Cuando utilice herramientas de mango largo, mantenga el cuerpo erguido en lugar de encorvarse
 - Al levantar objetos, doble las rodillas
 - Trabajar por debajo del nivel de los hombros siempre que sea posible
 - Alternar brazos o usar ambos, si es posible
 - Evite torcerse
 - Trabaje con las muñecas y los antebrazos en una posición neutral (pulgares hacia arriba), cuando sea posible
 - Evite los agarres en pinza y sujetar objetos en una posición firme y sostenida
- Estiramiento previo al turno**
 - Estiramientos de brazos: junte las manos detrás de la espalda, levántelas tanto como le resulte cómodo
 - Rotación de hombros: levante y mueva los hombros, tirando de los codos hacia atrás tanto como le resulte cómodo
 - Estiramiento de la parte baja de la espalda: inclínese lentamente hacia adelante mientras exhala
 - Rotación del cuerpo: gire su cuerpo para mirar detrás de su hombro a cada lado

Asistentes (nombres/firmas)	

Comentarios/Sugerencias
