

Trabajar a la altura de la cintura



Eleve su trabajo a un nivel cómodo



Siéntese para acercarse a su trabajo.



Utilice herramientas de mango largo



Puntos de Discusión de la Reunión de Seguridad

- Agacharse, arrodillarse, o ponerse en cuclillas durante mucho tiempo tensa las rodillas, las caderas, y la espalda.
- Trabajar a la altura de la cintura es más cómodo y más eficiente.
- Eleve su trabajo a la altura de la cintura utilizando caballetes, carritos, bancos de trabajo, mesas, elevadores de tarimas o mesas elevadoras de tijera.
- Si no puede elevar su trabajo a nivel de cintura, intente usar una silla o un taburete para colocarse más cerca de su trabajo.
- Use herramientas con mangos largos para evitar doblarse o agacharse.
- Cuando tenga que trabajar a nivel bajo, cambie entre agacharse, ponerse en cuclillas y arrodillarse. Use colchonetas acolchadas para proteger sus rodillas.

Pregunta de discusión

- ¿Cuáles son algunas maneras en que podemos posicionar nuestro trabajo a la altura de la cintura?