

Mantenga las manos debajo de la cabeza



Trabajar por encima de la cabeza es difícil para el cuello y los hombros.



Mantener las manos entre el nivel del hombro y la cintura significa menos tensión y fatiga.



Puntos de Discusión de la Reunión de Seguridad

- Trabajando con las manos por encima de la cabeza puede causar problemas en el cuello y los hombros.
- Esta posición también puede reducir el flujo sanguíneo a los músculos del cuello y los hombros, por lo cual se cansarán más pronto.
- Mirar hacia arriba mientras trabaja por encima de la cabeza también puede provocar problemas en el cuello.
- Los problemas pueden comenzar después de 30 minutos de sobrecarga de trabajo por día.
- Trabajar con las manos entre el nivel de los hombros y la cintura es más seguro y menos agotador.

Pregunta de discusión

- ¿Qué podemos hacer para reducir o eliminar el trabajo por encima de la cabeza?