

Recomendación para tareas de **tendido de cama en casa y hoteles**

AL INICIO DEL MOVIMIENTO

La rodilla y la pierna de inicio del movimiento de transferencia (del costado que se toma la carga), estará flexionada para cubrir el pie y generar una buena impulsión de la carga. La mayoría del peso del cuerpo se debe desplazar sobre la pierna de inicio. La pierna que actúa como estabilización tendrá la rodilla ligeramente flexionada y la pierna en extensión; el pie puede estar apoyado sobre el talón o estar plenamente plano sobre el piso.

EN LA MITAD DEL MOVIMIENTO

Se debe conservar la cadera nivelada y flexionar la rodilla de la pierna que recibe la carga.

AL FINAL DEL MOVIMIENTO

Se debe desplazar la mayor parte del peso del cuerpo a la pierna de recepción de la carga; el pie debe estar plenamente apoyado sobre la superficie del piso; se debe realizar un movimiento en el cual se desplaza la pierna de recepción inicial de la carga (la que actúa para realizar la impulsión inicial) hacia la línea media y se debe estabilizar la posición de equilibrio para sostener la carga.



Para más información y contenidos de Prevención y otros temas de interés en Covid 19 consulta los siguientes enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica, ingresa a:



APP Conexión Positiva

Disponible para descargar en APP Store y Play Store

Si ya estás registrado, accede con tu usuario y contraseña. En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

Si no estás registrado, sigue los pasos para crear tu usuario



En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS)
<https://portal.posipedia.co/>

En nuestras redes sociales



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



@PositivaPrevención



Positiva Colombia

www.positiva.gov.co