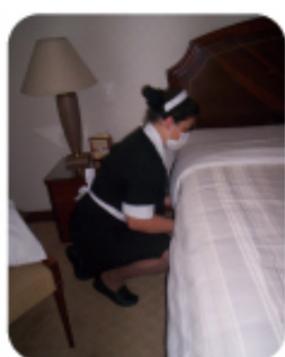


Recomendaciones Técnicas para el control postural de rodillas y cucullas



LA POSICIÓN EN CUCLILLAS PROVOCA:

- Inversión de la curvatura de la espalda
- Atrapamientos en la parte anterior de los discos intervertebrales
- Estiramiento de los ligamentos y de la parte posterior de los discos intervertebrales.
- Aumento de la presión sobre el cartilago de las rodillas.
- Trabajar en posición de rodillas y cucullas no debe sobrepasar el umbral de máximo dos horas.
- El diseño de apoyo para rodillas debe tener en cuenta el material, prestar amortiguación al apoyo, durable, resistente al agua.
- Plan de acondicionamiento de miembros inferiores, columna y miembros superiores.
- Plan de inducción y reinducción en la ejecución de estas tareas.

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