



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS



RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO SECTOR ABASTECIMIENTO



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



El rango para la elevación es entre la altura de la rodilla y la cintura.

La elevación por encima y por debajo de este rango es más peligrosa.

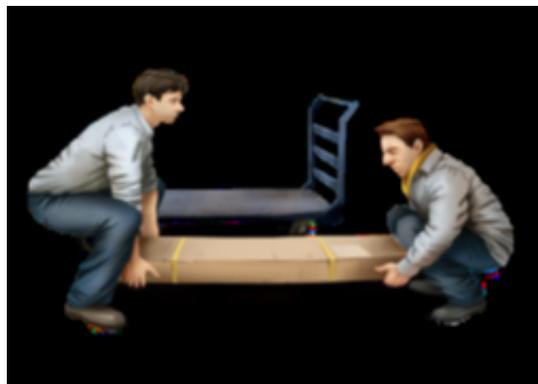
Proceso de organización de la carga en una estiba:

- ✓ Éste se desarrolla por etapas y con cambios de altura.
- ✓ El trabajador adopta diversas posturas; aquí es necesario entrenar en el manejo de la carga y en las estrategias de alineamiento, descarga y posicionamiento, de tal manera que no se realicen movimientos asimétricos



Indicaciones para movilizar objetos largos y pesados:

- ✓ La movilización de cargas de gran longitud y pesos requiere el uso de carros manuales o hidráulicos.
- ✓ Los trabajadores deben recibir un entrenamiento adecuado, el cual indica que posicione y coloque los materiales que necesitan ser levantados manualmente en la “zona de potencia”: desde la mitad del muslo hasta la mitad del pecho.





- ✓ Se recomienda hacer uso de medios mecánicos, como montacargas o carretillas elevadoras. Cuando no es posible, se sugiere utilizar carretas o grúas manuales o, en último lugar, realizar estas tareas de manera cooperativa.





Para más información y contenidos de Prevención Psicosocial 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



El emprendimiento es de todos

Minhacienda