



**POSITIVA**  
COMPAÑÍA DE SEGUROS



VICELI S.A.S.  
SUPERINTENDENCIA FINANCIERA  
DE COLOMBIA

# RECOMENDACIONES PRÁCTICAS DE SALUD MÚSCULO ESQUELÉTICA - FÍSICA PARA EL REGRESO AL TRABAJO EN EL SECTOR DE TRANSPORTE



Positiva Prevención



Positiva Prevención



Positiva Prevención



@PositivaCol



El emprendimiento  
es de todos

Minhacienda



## 2 POSICIÓN DE CONDUCCIÓN Y ÁNGULOS QUE SE DEBEN VERIFICAR

Sentarse aplanar la curva lumbar

- Cambia la biomecánica de la columna vertebral
- Fuerzas incrementadas en los discos
- Aumento de la longitud de los ligamentos
- Aumento de la tensión muscular



- El uso de medidas antropométricas es una técnica sencilla que no requiere altas inversiones para recolectar información.
- Se recomienda disponer de los datos básicos de los trabajadores, construir tablas antropométricas por departamento o unidad de producción, con el fin de definir criterios para la selección y compra de vehículos, equipos, sillas, superficies de trabajo y diseño de estaciones o puestos de trabajo.





**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](http://www.positiva.gov.co)



El emprendimiento es de todos

Minhacienda