

Company Name: \_\_\_\_\_ Dept: \_\_\_\_\_ Location: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

#55

## Escapadas Ergonómicas

Los factores de riesgo de lesiones ergonómicas incluyen:

- movimientos contundentes
- movimientos repetitivos
- posturas incómodas
- Falta de sueño

Los períodos de descanso le dan tiempo al cuerpo para recuperarse del trabajo; los ejercicios de descanso y los estiramientos fortalecen el cuerpo. Los trabajadores deberían pensar en ellos mismos como atletas industriales; los atletas no participarían en un deporte sin el descanso adecuado y el calentamiento, así que use la misma preparación en el trabajo.

El mantenimiento de la salud general reduce el riesgo de lesiones. Duerma bien por la noche para descansar y mantener el estado de alerta. Come sano alimentos y bebidas líquidos para aumentar la energía y mantenerse hidratado. El ejercicio aeróbico y el entrenamiento con pesas aumentan la fuerza y la vitalidad. Extensión, yoga y pilates mejoran la flexibilidad y fortalecen el cuerpo.

Presta atención a los signos de incomodidad y fatiga en el trabajo; estos son signos de advertencia de su cuerpo. Cuando los músculos se cansan durante una tarea de trabajo, la postura encorvada puede provocar una mala postura, movimientos descuidados, incontrolables y lesiones. Los descansos significan recuperación para el cuerpo. Durante un tarea de trabajo, tome micro-breaks que duran 10-15 segundos cada diez minutos. Tome mini-breaks de 3-5 minutos cada treinta o sesenta minutos. Estos descansos cortos le dan descanso al cuerpo, reducen la incomodidad y mejoran su rendimiento.

Alterne sus actividades de trabajo y posturas a lo largo del día. Las tareas rotatorias pueden parecer ineficientes, pero el resto y el uso de diferentes los grupos musculares aumentan la energía y mantienen la productividad. Por ejemplo, si eres un paisajista, no recortes todos los arbustos, barre los adornos, y luego soplan las hojas en toda el área; trabajar en secciones y recortar, barrer y volar hojas en tareas alternas. Si trabajas en una estación de trabajo única y tarea de trabajo todo el día, adopte diferentes posturas mientras trabaja: primero de pie, luego de pie con un pie apoyado en un taburete, luego sentado.

Los estiramientos te ayudan a calentarte antes del trabajo y relajarte durante los descansos; aumentan la flexibilidad y aumentan el flujo sanguíneo y el oxígeno a los músculos. Realice estiramientos lenta y suavemente; evite posturas extremas y deje de estirar si siente dolor o incomodidad. Físico y Los terapeutas ocupacionales son los individuos más calificados para generar un programa específico de estiramiento y calentamiento.

Meeting Conducted By:

Meeting Attended By:

\_\_\_\_\_

Print Name

\_\_\_\_\_

Signature

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Notes & Suggestions

Document Filing Reference