

RECOMENDACIONES SOBRE POSTURAS CORPORALES

BIEN HECHO	
<p>Cuando se agache a coger algo, doble las rodillas y caderas.</p>	
<p>Al transportar objetos en sus manos, procure llevarlos lo más cerca posible a su cuerpo.</p>	
<p>No se doble hacia adelante sin flexionar las rodillas al mismo tiempo</p>	
<p>Trabaje siempre de cara a su quehacer</p>	
<p>Colóquese los objetos de uso cotidiano a una altura que le permita cogerlos con facilidad.</p>	

MAL HECHO	
<p>Cuando se agache a coger peso, EVITE doblarse por la cintura.</p>	
<p>Evite levantar objetos pesados, pero si se ve obligado a harcerlo póngase de frente al objeto a levantar y aproxímelo lo más cerca posible al cuerpo</p>	
<p>Evite movimientos bruscos.</p>	
<p>No lleve zapatos de tacón alto</p>	
<p>Procure NO coger objetos situados en altura.</p>	