

# USE SU FUERZA CON INTELIGENCIA

Piense en la ergonomía - adecuando la tarea a la capacidad de la persona

Para empresas pequeñas - Taller de reparación de automóviles



No levante cargas pesadas  
esforzando su espalda

**1**  
LEVANTE  
CORRECTAMENTE



Doble sus rodillas y obtenga ayuda  
Use una plataforma rodante o un carrito  
Use polea u otra maquinaria  
para levantar objetos



No se estire

**2**  
MODIFIQUE LA  
ALTURA Y EL  
ALCANCE



Traiga los objetos a un nivel más bajo  
y más cerca de Ud.



No use la herramienta  
inapropiada

**3**  
USE LA  
HERRAMIENTA  
CORRECTA



Use una herramienta eléctrica o una  
herramienta apropiada a su mano