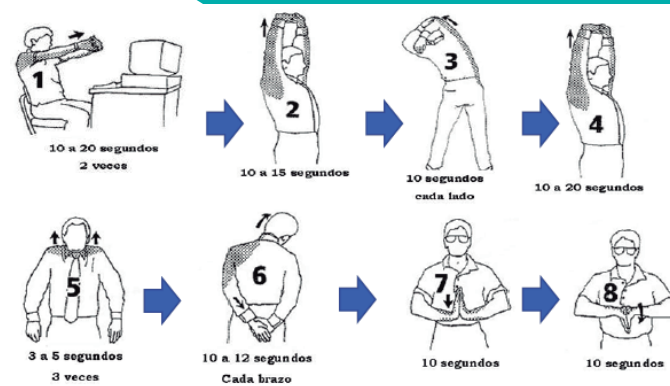
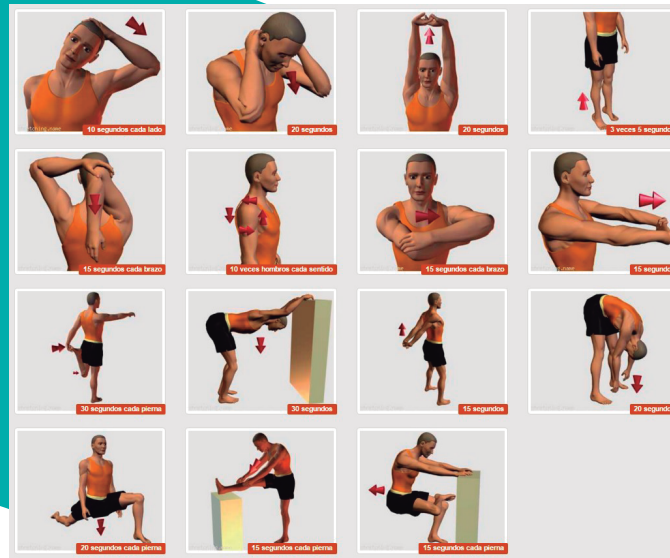


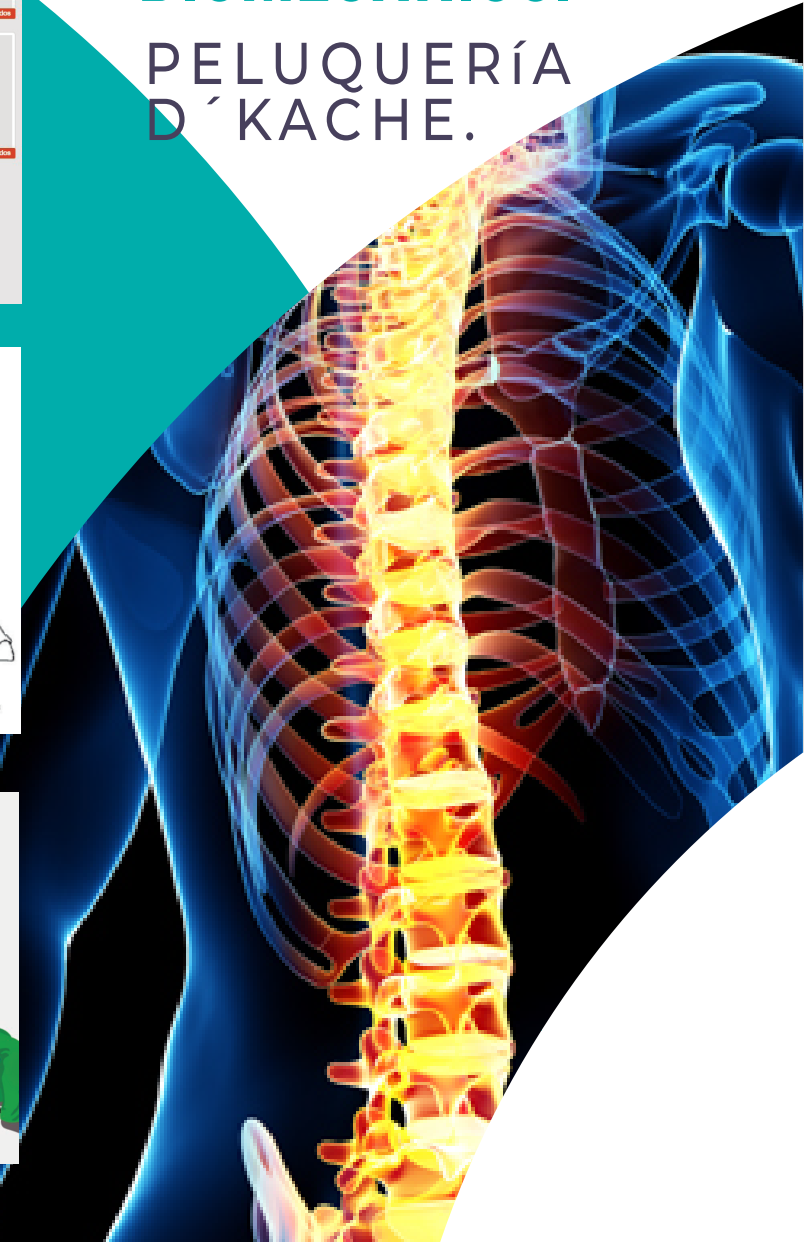
PROGRAMA DE RIESGO BIOMECÁNICO.

PELUQUERÍA D'KACHE.



LAS PAUSAS ACTIVAS CON PROPÓSITO

favorecen a que se activen partes del cuerpo que permanecen estáticas y relajan los musculos que más usas en tu actividad laboral, realízalas 3 veces al día durante la jornada laboral.



PROGRAMA DE RIESGO BIOMECÁNICO.

INVESTIGAR

EN EL AMBIENTE DE TRABAJO

IDEA PRINCIPAL

Identificar, evaluar y controlar factores de riesgo biomecánico para prevenir lesiones de brazos y espalda.

LA POSICIÓN ADECUADA PARA SU TRABAJO ES :

- Cabeza alineada, erguida, no girada ni inclinada.
- Hombros relajados, no encorvados.
- Codos lo más cerca al tronco.
- Muñecas rectas.

PLANOS DE TRABAJO ERGONÓMICOS:

- Adecuar puestos de trabajo a la altura correcta del trabajador para realizar la tarea.
- Herramientas en planos muy cerca, para acceder a ellas sin esfuerzos de tronco o brazos.
- Durante todas las actividades en tu trabajo revisa que tus brazos estén cerca al tronco.
- Utiliza secadores menos pesados.



IMPACTAR

EN LOS TRABAJADORES

IDEA PRINCIPAL

Sensibilizar en el autocuidado de los segmentos corporales y mejorar la condición física.

CAPACITACIONES Y ENTRENAMIENTO

Jornadas de autocuidado: en hábitos y estilos de vida saludables, higiene postural, pausas activas, relajación muscular y manejo de estrés, acondicionamiento físico en el trabajo.

Es importante: el uso de zapatos cómodos sin tacón con amortiguación adecuada, medias de compresión mediana y micropausas durante jornadas laborales muy largas.



MONITOREAR

MONITOREAR EN LOS TRABAJADORES

Evaluaciones de salud periódicas para retroalimentación de condición física.

