

Torceduras y esguinces

1. Lleve a cabo ejercicios de calentamiento antes de empezar cualquier trabajo físico.
2. Limite los suministros a granel a paquetes de 59 libras, de preferencia a menos de 25 libras. Pida ayuda para levantar cualquier cosa que pese más de 50 libras.
3. Almacene el equipo y los suministros más pesados en los estantes que estén entre dos y cuatro pies arriba del nivel del piso. Los objetos pequeños y livianos deben ir en los estantes superiores; los objetos ligeros y voluminosos deben ir cerca del piso.
4. Use contenedores con ruedas para transportar objetos pesados.
5. Deje que se caigan los objetos que se vayan a caer, no trate de alcanzarlos o sostenerlos de repente.
6. Use una escalera o banco para alcanzar los estantes superiores.
7. Tome descansos frecuentes cuando esté llevando a cabo tareas repetitivas.
8. Proporcione canastas con bases de resorte para ropa sucia con el objeto de evitar la necesidad de tener que estirarse adentro de la canasta para sacar la ropa sucia.
9. Déle a las amas de llaves esponjas con agarraderas largas y escurridores para limpiar las tinas y las regaderas.
10. Mantenga en buenas condiciones las ruedas y las bases giratorias de los carritos de ama de llaves.

Zenith provides workplace safety resources at: **TheZenith.com**[®]