

Prevención de Trastornos Músculo Esqueléticos en Espalda



ELSSA
ENTORNOS LABORALES
SEGUROS Y SALUDABLES



Punto de comprobación 13

Calentamiento para el manejo de cargas

Ejemplos:

Sentadilla



Movimiento de brazos



Movimiento de cintura



Para reducir el riesgo y la incidencia de lesiones y trastornos musculoesqueléticos, es importante que el personal se mantenga en buena forma física.

Para ello, se recomienda la práctica de ejercicios de calentamiento, principalmente de las partes del cuerpo que suelen sufrir los efectos negativos del sobreesfuerzo realizado.