



REUNIÓN INFORMAL SEMANAL: PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Semana del

MENSAJE CORPORATIVO

PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS



Estire todos los grupos musculares antes de comenzar a trabajar. Implemente ejercicios de flexión como parte de sus estiramientos de la mañana.



La mejor prevención del síndrome del túnel carpiano es ejercitar todos los grupos musculares de manera uniforme antes de que ocurra un problema.



Los sistemas antivibración son útiles. El uso de guantes resistentes, especialmente cuando se usan motosierras, es una buena práctica que también puede ayudar a prevenir estas lesiones.



Cualquier actividad que se realice de forma repetitiva durante un período significativo puede ocasionar inadvertidamente calambres o rigidez. Asegúrese de tomar un descanso, flexionar y estirar otros músculos para evitar tensiones repentinas.

VIDEOS DE SEGURIDAD

Inglés: vimeo.com/townsendcorp/30te

Español: vimeo.com/townsendcorp/30ts

OBJETIVOS OPERACIONES REGIONALES/LOCALES

Semana pasada

Esta semana

RECORDATORIO IMPORTANTE

CONSEJOS DIARIOS DE SEGURIDAD

LUNES

¿Cuál es una de las mejores formas de prevenir lesiones por movimientos repetitivos? Estirar todos los grupos musculares ayuda a prevenir estas lesiones. No usar dispositivos de esfera pequeña, sino ejercicios de estiramiento durante la reunión informal puede ser de utilidad.

MARTES

¿Qué PPE puede usar para reducir la vibración al operar una motosierra? Guantes de trabajo resistentes.

MIÉRCOLES

¿Qué otro nombre recibe el síndrome de vibración? "Dedo blanco"

JUEVES

VERDADERO/FALSO... Las posturas incómodas pueden contribuir a lesiones por movimientos repetitivos. VERDADERO.

VIERNES

VERDADERO/FALSO... Un ejercicio que puede hacer es colocar la mano en forma plana sobre una mesa y estirar el músculo al inclinarse sobre la mano. VERDADERO.

SÁBADO

¿Cuál es una causa común de calambres y tensión muscular? La deshidratación puede provocar calambres musculares y un posible daño muscular.

CONSEJO DE SEGURIDAD PARA CONDUCIR

¡Practique manejar a la defensiva!

Recuerde las claves del Sistema Smith para conducir en forma segura...

1. Al conducir, mire a lo lejos hacia adelante
2. Mantenga sus ojos en movimiento
3. Obtenga un panorama de amplia visión
4. Deje siempre una salida
5. Asegúrese de que los demás lo vean



PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Registro en la reunión informal semanal

Empresa: _____

Ubicación: _____

Supervisor: _____

Fecha: _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

21. _____
22. _____
23. _____
24. _____
25. _____
26. _____
27. _____
28. _____
29. _____
30. _____
31. _____
32. _____
33. _____
34. _____
35. _____
36. _____
37. _____
38. _____
39. _____
40. _____