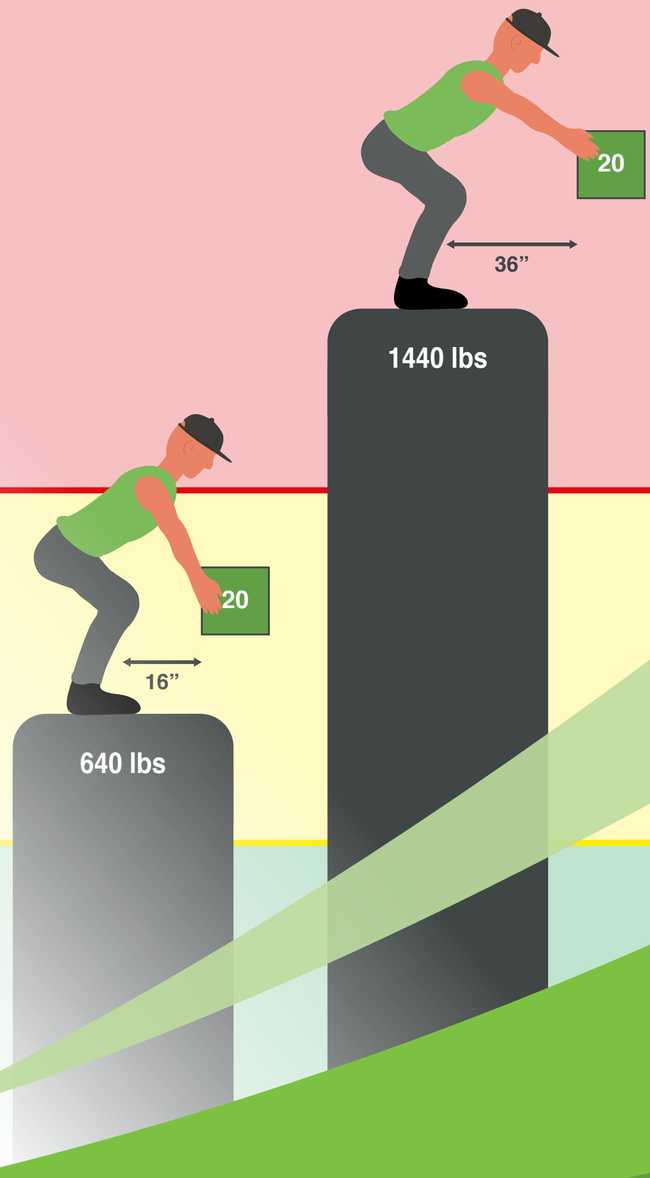
WORK RIGHT NW
INJURY PREVENTION

MEDICINA DEPORTIVA INDUSTRIAL

PREPARANDO AL ATLETA INDUSTRIAL PARA EL ÉXITO ERGONÓMICO



P ARTICIPE EN EL CALENTAMIENTO DEL DÍA

R EEVALÚE LOS PELIGROS DEL ÁREA

E VALÚE LAS HERRAMIENTAS PARA EL TRABAJO

P OSTURA CORRECTA AL LEVANTAR

A LINEE LOS HOMBROS, LA CADERA, Y DEDOS DE LOS PIES

R ECUERDE PERMANECER EN LA ZONA VERDE

A COMODE LOS CODOS DENTRO Y PULGARES ARRIBA AL ALCANZAR

R ECUPERARSE E INFORMAR

La zona verde, o zona de poder, es la posición óptima para levantar, transportar, sostener y trabajar.

Se define como el área desde los hombros hasta las caderas y frente a usted, aproximadamente 12 pulgadas.

Las fuerzas contra nuestra columna aumentan significativamente cuanto más nos alejamos de nuestra zona de poder. Mantener objetos y tareas cerca de su cuerpo ayudará a disminuir las fuerzas en la columna y lo mantendrá trabajando dentro de su zona de poder.