

HIGIENE POSTURAL Y MANEJO DE CARGAS



ESCRIBA V o F

#1

¿Los movimientos incorrectos NO son un factor de riesgo en la higiene postural?



ESCRIBA V o F

#2

La higiene postural: consiste en aprender cómo adoptar posturas y realizar movimientos o esfuerzos de forma que la carga para la columna sea mayor.



ESCRIBA V o F

#3

Mantener el espacio de trabajo limpio y ordenado es clave para trabajar con mayor comodidad.

ESCRIBA LOS KILOS PERMITIDOS

#4

Según el Decreto 2400 de 1979, ¿cuál es la carga máxima de levantamiento permitida para hombres?



#5

Escriba Si para la postura correcta y NO para la postura incorrecta

