

# USE SU FUERZA CON INTELIGENCIA

Piense en la ergonomía – adecuando la tarea a la capacidad de la persona  
Para empresas pequeñas – jardinería



No doble la cintura para agacharse

**1**  
LEVANTE  
CORRECTAMENTE



Doble sus rodillas y mantenga erguida la espalda



Pida ayuda a un compañero de trabajo



Evite estirarse demasiado

**2**  
MANTÉNGASE  
CERCA  
DE SU  
TRABAJO



Acérquese a la planta



Cuando pueda, evite trabajar en cuclillas

**3**  
USE UNA  
HERRAMIENTA  
MÁS ADECUADA



Considere usar una herramienta de mango mas largo



Afile sus herramientas

**4**  
MANTENGA LAS  
HERRAMIENTAS  
EN BUENAS  
CONDICIONES



Así tendrá que hacer menos fuerza y el trabajo será más fácil



Para aprender más sobre la seguridad en el trabajo y recibir publicaciones gratis, por favor llame a nuestro número gratuito: 1-800-963-9424 o entre a la página de Interne: [www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp](http://www.dir.ca.gov/dosh/puborder.asp)

