

## Hacer coincidir las alturas de trabajo con las funciones.



Coloque el trabajo que requiere fuerza por debajo de la altura del codo.



Coloque el trabajo que requiere precisión por encima de la altura del codo.



# Puntos de Discusión de la Reunión de Seguridad

- Trabajar con las manos y los brazos a la altura incorrecta para usted puede ser agotador y hacer que se sienta incómodo.
- Coloque su trabajo un poco por debajo de la altura del codo cuando tenga que usar más fuerza de manos y brazos.
- Coloque su trabajo un poco por encima de la altura del codo cuando necesite usar movimientos más ligeros y precisos.
- Cuando esté sentado en una mesa, ajuste su silla o taburete a una altura que sea adecuada para la tarea.
- Si tiene mesas ajustables o accesorios de trabajo, tómese el tiempo para ajustarlos a una buena altura para usted.

## Pregunta de discusión

- ¿Cuáles son algunas maneras en que podemos cambiar la posición de nuestro trabajo para que nuestros brazos y manos estén a una buena altura de trabajo?