

Take care of your back!

Stretching & lifting techniques



Casa-Latina.org

- Raise up on tip-toes
- Raise arms up
- Reach as high as you can



- Raise shoulder up to ears
- Keep this position for 5 sec
- Roll your shoulders forward and backwards 3 times each



- Look straight ahead and move neck towards right side
- Repeat to the other side



Remember!
Stretching 10 minutes
before work can
prevent injuries!

- Place palms together with fingers at chin level
- Raise elbows slowly keeping palms together



- Grab your wrist
- With a loose fits make circles to both sides
- Repeat with the other hand



- With the palm up
- Pull on your thumb until you feel a light stretch
- Repeat with the other hand

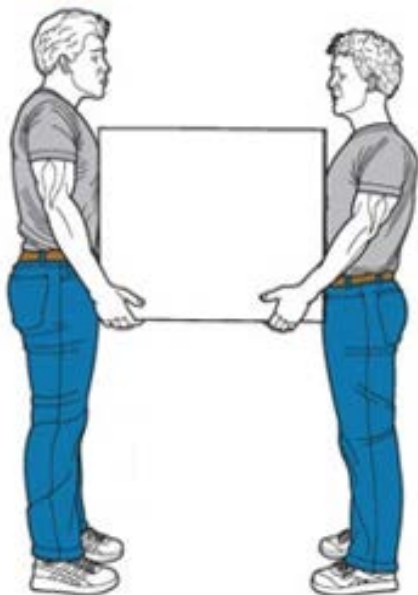


Washington State Department of
Labor & Industries

<http://www.lni.wa.gov/>

LIFTING DO'S & DON'TS

DO LIFT AS A TEAM



DO TURN WITH LEGS



DO USE YOUR LEGS



DO USE EQUIPMENT



DON'T LIFT BULKY LOADS ALONE



DON'T TWIST WHEN LIFTING



DON'T USE YOUR BACK



DON'T LIFT HEAVY LOADS



¡Cuida tu Espalda!

Estiramientos y posturas Correctas

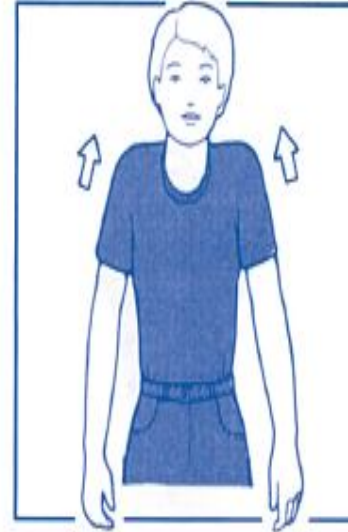


Casa-Latina.org

- Ponerse de puntillas
- Levantar tus brazos
- Abrir los dedos



- Levantar tus hombros hasta tus orejas
- Mantener posición 5 segundos
- Rotar tus hombros adelante y al revés 3 veces



- Mirar al frente y doblar el cuello hacia un lado, manteniendo la mirada al frente
- Repetir al otro lado



¡Recordar!

Estirarse por unos 10 minutos antes y después del trabajo



Washington State Department of Labor & Industries

<http://www.lni.wa.gov/>

- Juntar las palmas con los dedos al nivel del mentón
- Levantar los codos, manteniendo las palmas juntas



- Agarrar una muñeca con la mano y hacer círculos grandes y lentos 10 veces
- Repetir con la otra mano

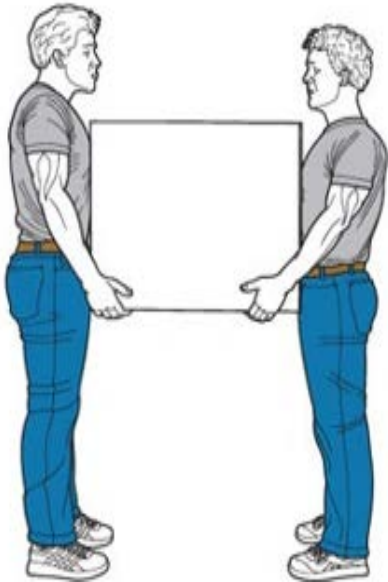


- Con la palma arriba y muñeca relajada, agarrar el dedo gordo con la otra mano y jalar hasta abajo por 10-15 segundos
- Repetir con la otra mano

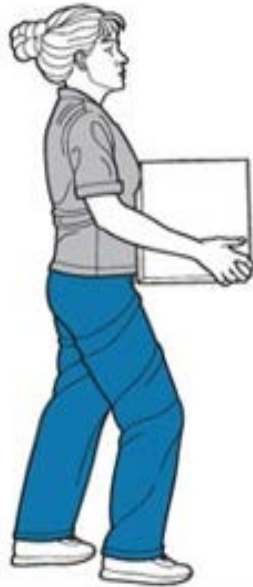


QUE HACER Y QUE NO HACER

TRABAJAR EN EQUIPO



CERCA DEL CUERPO



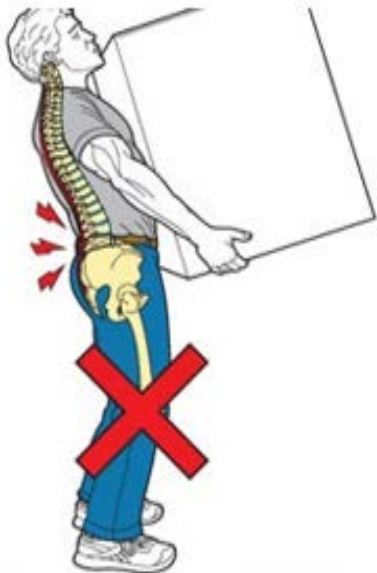
LEVANTAR CON LAS PIERNAS



USAR HERRAMINETAS



NO. FORZAR EL CUERPO



NO DOBLAR



NO LEVANTAR CON LA ESPALDA



NO FORZAR PEDIR AYUDA

