

POSTURAS ADECUADAS

SI NO PODÉS DESPEGARTE DEL ESCRITORIO... ACTIVATE!!!

.: OFICINAS: Consejos para tener un buen día...

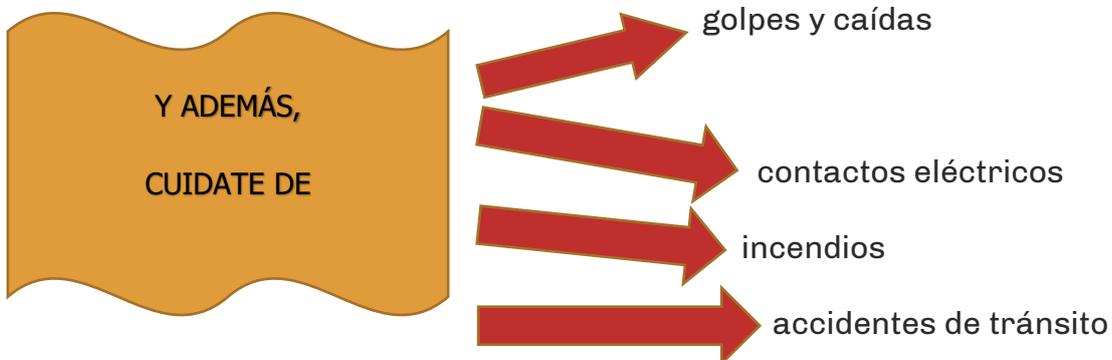
.: CUIDATE:

Cuidá tu cuerpo adaptando posturas correctas.

Realizá ejercicios de relajación.

Cuidá tu vista, ajustando el puesto de trabajo.

Descansá y hacé actividad física para fortalecer también tu ánimo.



MAS INFO ----- POSTURAS SALUDABLES

En tu trabajo tenés que estar mucho tiempo sentado, o realizando los mismos movimientos una y otra vez, lo que puede llevarte a adoptar una mala postura. Si la mantenés en el tiempo, tus músculos, nervios y articulaciones pueden resultar afectados.

Una postura inadecuada además de provocarte molestias y cansancio, te limita incluso para hacer aquellas actividades que más disfrutás.



QUE PODÉS HACER?

.:) Para no sentir fatiga ni dolores, empezá por **sentarte bien** ubicando tu pelvis en la parte posterior del asiento y apoyando toda la espalda sobre el respaldo de la silla, sin recostarte sobre ella.

.:) Para no rotar el cuello, es muy importante ubicar el cuerpo de frente al monitor.

.:) **Ajustar la altura de tu silla** para que la cadera quede levemente por encima de las rodillas, de esta manera tus piernas y columna descansarán mejor.

.:) Si usás vinchas monoaurales, lo mejor es alternar su uso, rotando en cada oreja.

.:) Para mantener una buena postura durante toda la jornada laboral, tratá de observar tu cuerpo, fijáte si está equilibrado, alineado y si tus hombros están relajados.

.:) Siempre que sea posible, cambiá de postura, **estirá las piernas, paráte y caminá. Aprovechá las pausas para hacer ejercicio de relajación.**

MAS INFO ----- CUIDADO DE LA VISTA

La vista es fundamental en tu trabajo y también fuera de él.

Tus ojos son tu principal contacto con el mundo. Gracias a ellos podés ver el rostro de tus seres queridos.



¿No te parece que este es un buen momento para empezar a cuidarlos?

Hay ciertas prácticas que podés implementar para prevenir la fatiga visual.

qué podés hacer?

- Para **evitar deslumbramientos**, podés ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de pantalla en el monitor.
- Para que no te molesten los reflejos, te conviene orientar la pantalla hacia donde no de la luz en forma directa.
- Parpadear frecuentemente y **alejar la mirada de la pantalla cada tanto** te permitirán mantener tus ojos lubricados.

MAS INFO ----- GOLPES Y CAÍDAS

Si mantenés tu lugar de trabajo limpio y ordenado, no sólo vas a trabajar más cómodo sino que disminuís la posibilidad de golpearte, o tropezar y caerte por elementos fuera de lugar.

Eliminá lo innecesario. No guardes "por las dudas" porque es muy posible que acumules muchas cosas que nunca vas a utilizar.

Clasificá lo útil. Un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.

Convertirlo en un hábito. No lo hagas únicamente por un tiempo.

MAS INFO - - - - - CONTACTOS ELÉCTRICOS

El uso de instalaciones y equipos eléctricos representa un riesgo para tu vida. Tené en cuenta estos conceptos para prevenir accidentes.

No utilices cables, llaves, tomacorrientes en estado defectuoso. Si detectás estos elementos en malas condiciones, avisale a tu empleador para que los repare o reemplace.

Evitá la utilización de prolongaciones. Si no hay alternativa, una vez que hayas terminado de usarlas, enrollalas y guardalas en su sitio.

Evitá sobrecargar tomacorrientes, zapatillas y circuitos en general.



MAS INFO - - - - - INCENDIOS

Los incendios también pueden ocurrir en el lugar de trabajo.

Por ello siempre es bueno estar preparados y saber qué hacer. Si estás preparado, podés proteger mejor tu vida y la de las personas que están con vos.

- Observás dónde se encuentran los extintores (matafuegos) y salidas de emergencias.
- Repasá cada tanto el plan de evacuación de tu empresa y las recomendaciones a seguir en caso de incendio.

MAS INFO - - - - - ACCIDENTES DE TRABAJO

Al ir o volver del trabajo existen riesgos a los que tenés que estar atento.

- **Respetá** siempre las señales de tránsito, las velocidades máximas y la prioridad de paso.
- Si vas en vehículo, **usá los elementos de seguridad** (cinturón, casco, etc.).

Cuidate también en tu casa...

- Siempre que puedas, hacé ejercicio. El entrenamiento físico trae beneficios para la musculatura, el ritmo cardíaco y respiratorio. Además, te levanta el ánimo para realizar cualquier actividad.

y estos beneficios no son sólo para vos, sino para todos los que te quieren ver bien...

SECRETARÍA TÉCNICA – F.C.M. - U.N.R.