

Ergonomía en la preparación de camas

Cuida tu postura y movimientos para evitar lesiones

AL HACER LA CAMA, RECUERDA

Mantén la espalda recta

Al extender las sábanas, no levantes los brazos por encima de los hombros

Acércate a la cama para evitar estiramientos



Usa la fuerza de las piernas, no la de la espalda



Si necesitas agacharte, flexiona las rodillas

Evita girar el tronco o inclinarlo

Enrolla las sábanas al quitarlas, así evitarás que queden sueltas y que puedas tropezar

Proyecto/acción (TRCOIN/2024/2) apoyado por la **Conselleria de Educación, Universidades y Empleo** en el marco de las subvenciones en materia de colaboración institucional, a través de acciones sectoriales e intersectoriales mediante programas o actuaciones en materia de prevención de riesgos laborales en la Comunitat Valenciana para el ejercicio 2024.