

Protéjase Contra Torceduras

REGLAS

SÍ

NO

Use un carro o carretilla para trasladar objetos grandes o pesados.

Siga los procedimientos correctos para levantar objetos:

- Levante con las piernas, no con la espalda.
- Evite posturas incómodas cuando levante un objeto; por ejemplo, estirarse o torcer la cintura.



Conduzca con Cuidado

Abróchese siempre el cinturón de seguridad y siga el reglamento de tránsito.

Nunca use su celular ni envíe mensajes de texto mientras conduce.



Preguntas del examen: Personal de reparto

1 Cuando levante objetos pesados, debe:

- a. Levantar el objeto con cuidado y mantenerlo bajo control.
- b. Flexionar las rodillas; no doblar la cintura.
- c. Evitar torcer la cintura y estirarse.
- d. Todas las anteriores.

2 Es seguro usar el celular mientras conduce.

Verdadero o Falso

3 ¿Cuándo está bien que no se abroche el cinturón de seguridad?

- a. Tan pronto como llegue a la entrada de automóviles de un cliente.
- b. Mientras mueve el vehículo en el estacionamiento de la compañía para recoger una carga.
- c. Mientras conduce por un callejón.
- d. Nunca está bien no abrocharse el cinturón de seguridad cuando uno se encuentra en un vehículo en movimiento.

4 Debe usar un carro o carretilla para trasladar objetos pesados.

Verdadero o Falso

5 Este módulo le ha enseñado a reconocer los posibles riesgos en su área de trabajo. Dedique algunos minutos a recorrer su área de trabajo e identificar hasta tres posibles riesgos. Identifique las posibles soluciones para reducir estos riesgos. Por ejemplo, usted observa que la carretilla que utiliza para llevar comida a la camioneta de reparto tiene un neumático pinchado. Su solución: ordenar una rueda de repuesto.

Identificación de riesgos

Riesgo #1:

Solución:

Riesgo #2:

Solución:

Riesgo #3:

Solución:

Nombre del empleado: _____

Firma del empleado: _____ Fecha: _____