



HIGIENE POSTURAL PARA CONDUCTORES Y MOTORIZADOS

Dirigido: Para todos los conductores de automóviles, camiones, ambulancias y motorizados.

Horas impartidas: 4 horas presenciales

TEMAS

¿Qué es higiene postural?

Puntos básicos que debemos conocer

Posiciones de trabajo:

- Apoyo de los pies
- Apoyo de la espalda al respaldo de la asiento del vehículo.
- Posición de los brazos y muñecas respecto volante
- Traslado y levantamientos de objetos
- Como sentarse y/o levantarse
- Posicionamiento para conducir
- Pausas activas
- Higiene del sueño
- Debida protección:
 - + Motorizados: Casco, entre otras
 - + Conductores: Cinturón de seguridad, entre otras

Ejercicios:

- Cervicales
- Cérvico – dorsales
- Dorso lumbar

Recomendaciones