

ALERTA N°

25



SEPTIEMBRE 09 DE 2020



Reportada en:

SEPTIEMBRE 11 DE 2020



ESTACIÓN CUSIANA



Actividad

Descenso por escalera vertical de aproximadamente 1,2 metros en fase I.



¿Qué sucedió?

Durante acción de posicionamiento para descenso por escalera al girar el cuerpo se produce dolor tipo punzón en zona media de la espalda.



¿Qué ocasionó?

Dolor en la zona media de la espalda

Precauciones:

- Antes del inicio de sus actividades laborales realice ejercicios de calentamiento y estiramiento que involucre todo su cuerpo.
- Evite realizar movimiento de torsión de su espalda, recuerde que si va girar debe realizarlo con todo su cuerpo desde los pies.
- Se sugiere realizar actividad física por lo menos 3 o 4 veces a la semana durante una hora para mantener su condición física.
- Reportar siempre cualquier situación que se presente durante el desarrollo de actividades laborales.

REGLAS PARA LA VIDA

01

Permiso para trabajar



03

Zona de peligro



05

Bloqueo de energía



07

Manejo de carga



09

Equipos críticos



02

Conducción de vehículo



04

Trabajo en altura



06

Espacio confinado



08

Excavación



10

Trabajo en caliente

