

Preventing Lifting Injuries – Restaurant Safety Infographic – Spanish



COCINERO CARGA FÍSICA

POSTURAS FORZADAS



**Alcanzar
elementos
situados en altura**



**Remover
contenido grandes
ollas**



**Posturas de rodillas
Coger objetos situados
en estantes muy bajos y
profundos**

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



**Manipular cubos,
ollas pesadas...**



**Volcar recipientes
pesados**



**Manipular en
almacén y cámaras**

REPETITIVIDAD MANO-MUÑECA



**Cortar verduras,
uso de ralladores,
loncheadoras...**



**Limpiar banco de
trabajo**



Amasar