



## 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**