

ACHS

Proteja su Cuerpo



Por un trabajo sano y seguro

PROTEJA SU CUERPO

Como trabajador forestal, a pesar del aumento de la mecanización de las faenas, usted tiene un trabajo riesgoso y pesado.

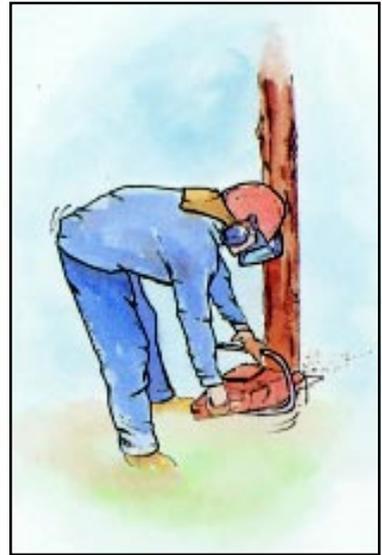
Al usar la fuerza de su cuerpo en un solo lado, está sobrecargando los músculos, columna y articulaciones, lo que puede producir dolores y desgaste físico.

Con el propósito de prevenir dolencias físicas, realice diariamente ejercicios de precalentamiento antes de iniciar su trabajo de la jornada. Además, efectúe otros ejercicios específicos para su puesto de trabajo mientras labore, o bien, al término de sus actividades del día.

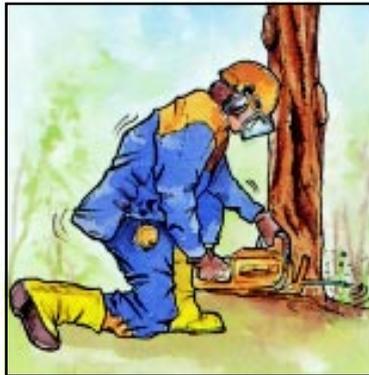
En este folleto informativo se muestran posturas de trabajo para disminuir la sobrecarga de su cuerpo, así como algunos ejercicios simples para relajar y estirar la musculatura y tejidos blandos.



INCORRECTO En esta posición se sobrecarga la articulación de la muñeca por doblamiento excesivo.



INCORRECTO En esta posición se sobrecarga la columna, al estar las rodillas extendidas y la motosierra demasiado alejada del cuerpo.



CORRECTO Descarga de la mano: mayor uso del dedo pulgar



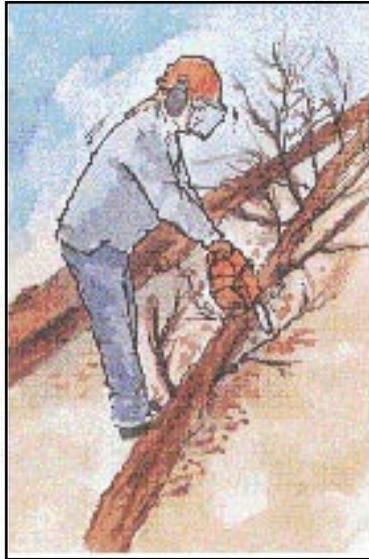
EJERCICIO Relajar musculatura del antebrazo: teniendo muñeca y brazo extendidos, estirar con la otra mano dedos y muñeca.



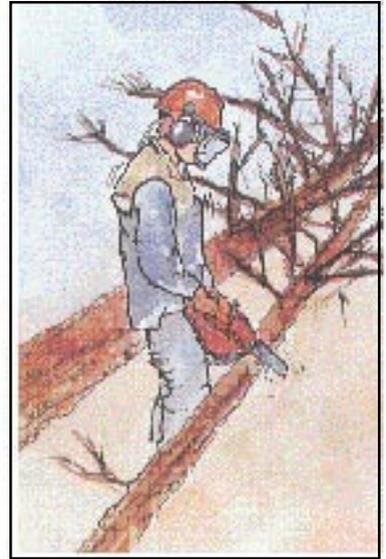
CORRECTO Descarga del esfuerzo de columna: doblar las rodillas, con espalda recta y motosierra cercana al cuerpo.



EJERCICIOS Estirar la musculatura del hombro y del pecho: con manos entrelazadas por atrás de la espalda y codos extendidos, subir los brazos.



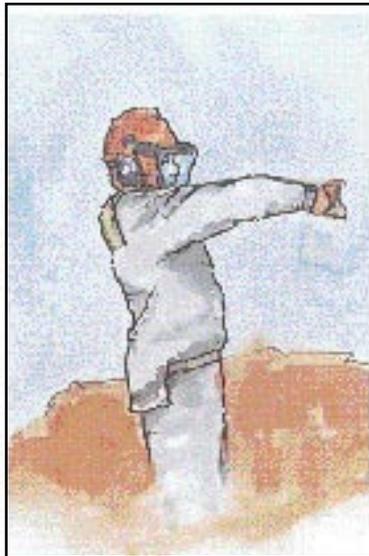
INCORRECTO En esta posición se sobrecarga la columna, al estar la espalda curvada, piernas extendidas y motosierra alejada del cuerpo.



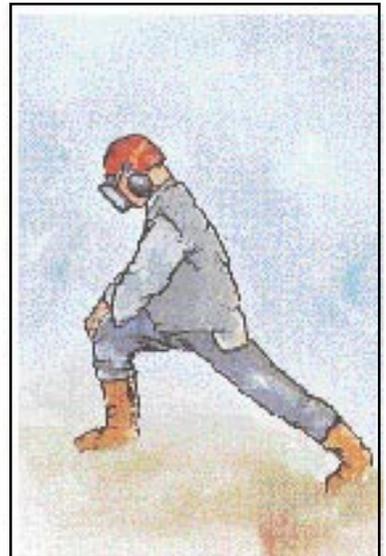
CORRECTO Descarga de esfuerzo de columna: doblar las rodillas, con espalda recta y motosierra cercana al cuerpo.



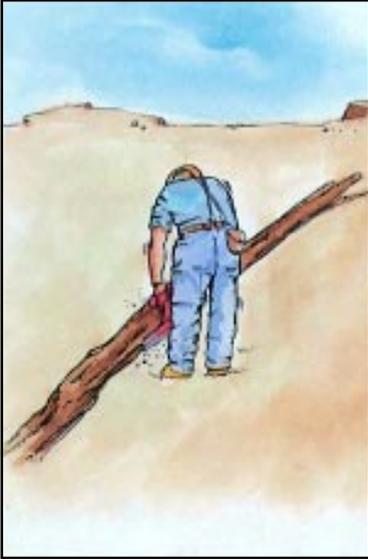
Estiramiento de la musculatura anterior del muslo: apoyado en un pie, tomar empeine del otro con la mano, llevándolo hacia atrás. Repetir al otro lado.



EJERCICIOS Estiramiento de la musculatura que dobla el codo, muñeca y dedos: extender los codos con dedos entrelazados y manos al frente.



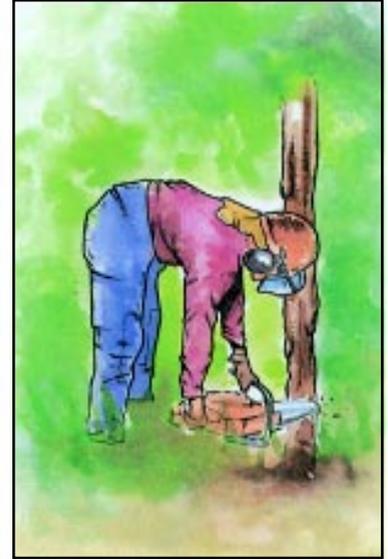
Estiramiento de la musculatura anterior de la cadera: dando un paso al frente y manos sobre el muslo, doblar rodilla de la misma pierna.



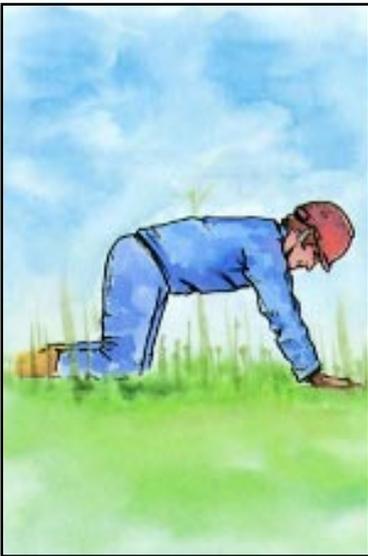
INCORRECTO: Esta postura con doblamiento de tronco, cargando peso delante del cuerpo, afecta la columna.



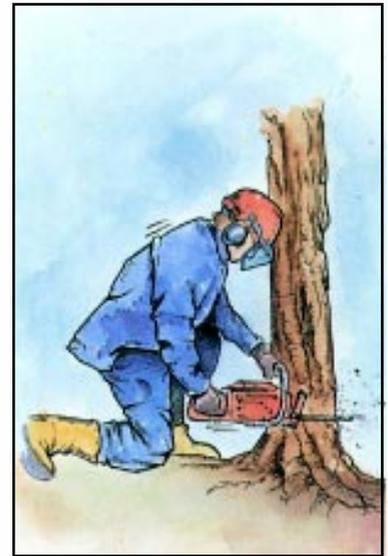
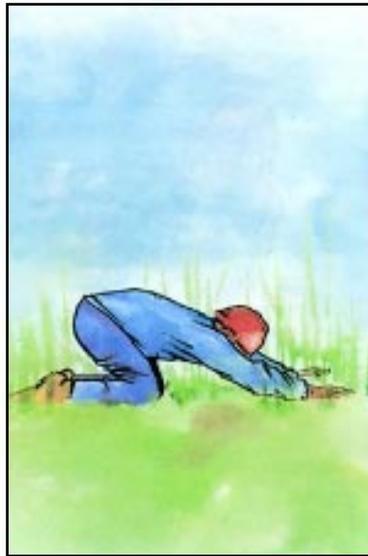
CORRECTO: Descarga de esfuerzo de la columna: doblar rodillas y espalda recta.



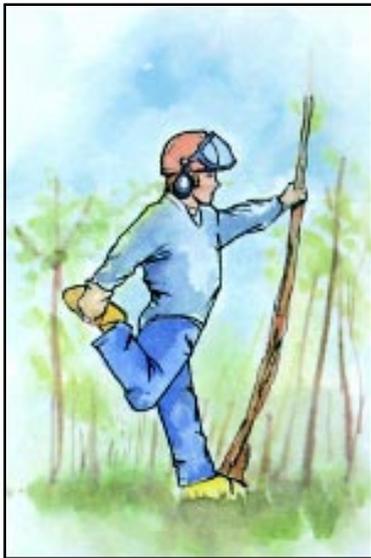
INCORRECTO: Sobrecarga de la columna, al estar piernas rectas, espalda encorvada y motosierra alejada del cuerpo.



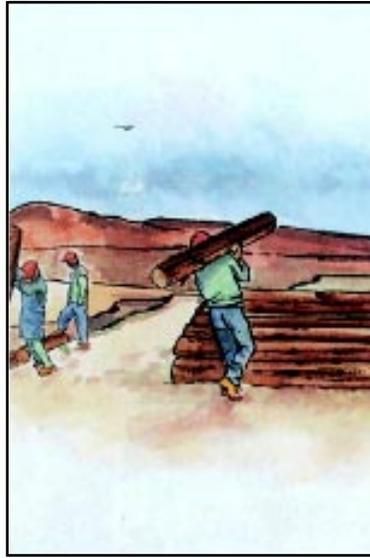
EJERCICIO En posición cuatro pies, tratar de sentarse sobre los talones, llevando el cuerpo lo más abajo posible.



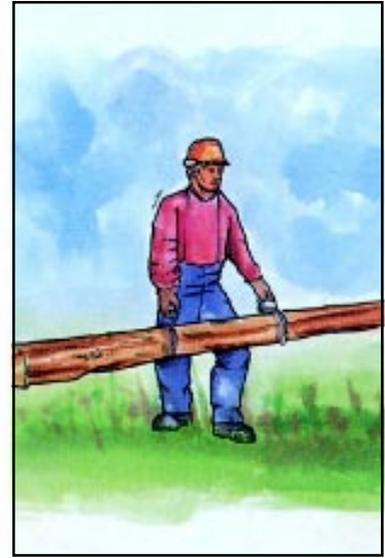
CORRECTO Descarga de esfuerzo en la columna: doblar rodillas, con espalda recta y motosierra cercana al cuerpo.



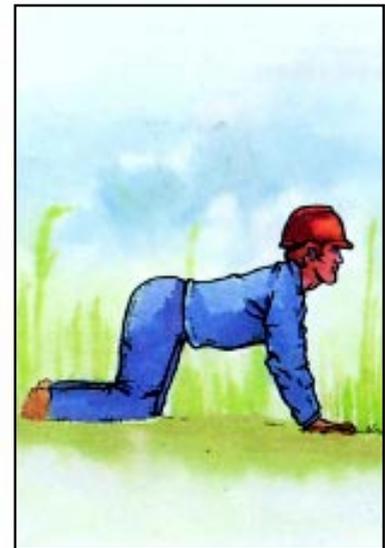
EJERCICIO: Estiramiento de la musculatura anterior del muslo: apoyado en un pie, tomar empuñadura del otro con la mano, llevándolo hacia atrás. Repetir al otro lado.



INCORRECTO: La sobrecarga sobre los hombros produce daño a la columna.

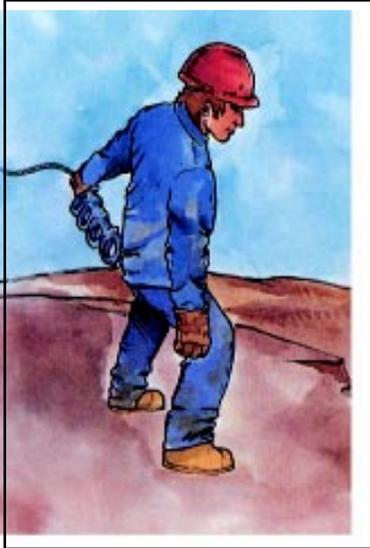


CORRECTO: Descargar esfuerzos en hombros: tomar con ganchos para transportar y apilar trozos.



EJERCICIO En posición cuatro pies, curvar la espalda hacia arriba, hundiendo la cabeza contra el pecho. Posteriormente, curvar la espalda hacia abajo, levantando la cabeza.

ESTROBADO



INCORRECTO: Durante el transporte de los estrobos, en esta posición se sobrecarga la articulación del hombro y la espalda.

INCORRECTO Si el maderero con skidder lo realiza una sola persona (operador conduce, estroba y desestroba).

CORRECTO Existen puestos de trabajo separados (operador skidder, estrobero y desestrobador).

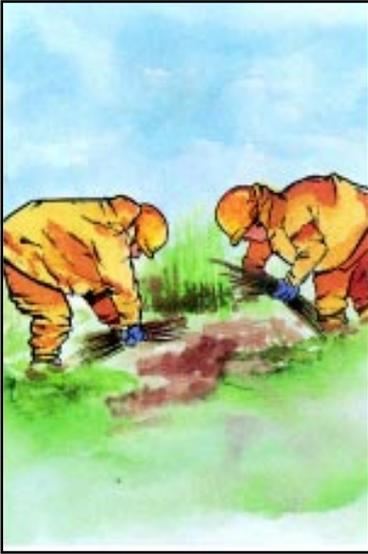


CORRECTO: Descargar el esfuerzo de la columna: transportar los estrobos sobre el hombro, sin rotar el tronco. Procedimiento más recomendable cuando maderero con skidder lo ejecuta un mismo trabajador.



EJERCICIO Relajar la musculatura de los hombros: colocando una mano sobre el hombro contrario, con la otra empujar el codo hacia atrás. Realizar lo mismo en el otro lado.

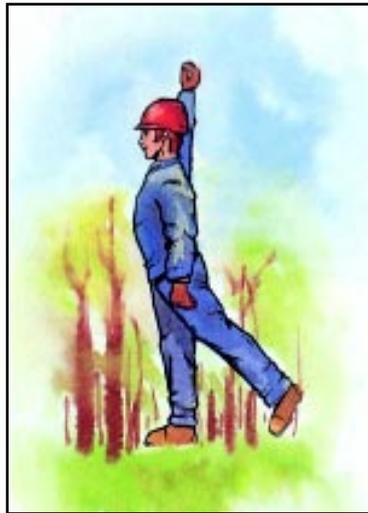
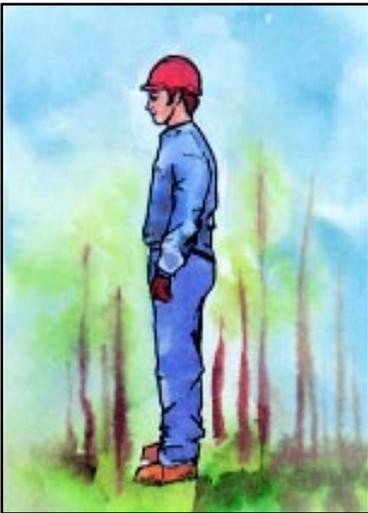
EXTRACCION DE PLANTAS



INCORRECTO: Esta postura, con doblamiento de tronco prolongado, provoca estiramiento de la musculatura de la espalda.



CORRECTO: Descarga de esfuerzo en la columna, usando técnica para levantamiento de pesos: doblar piernas y con espalda recta, levantar peso directamente bajo la mitad del cuerpo.



EJERCICIO En posición de pie, llevar pierna y brazo contrario hacia atrás. Repetir el ejercicio con la pierna y brazo contrario.



Estiramiento de la parte posterior del muslo: apoyado con una pierna extendida sobre un tronco o piedra grande, inclinar lentamente cuerpo hacia adelante sin doblar espalda. Repetir con otra pierna.



INCORRECTO Sobrecarga de la columna por inclinación hacia adelante con piernas rectas y giro del cuerpo hacia un costado



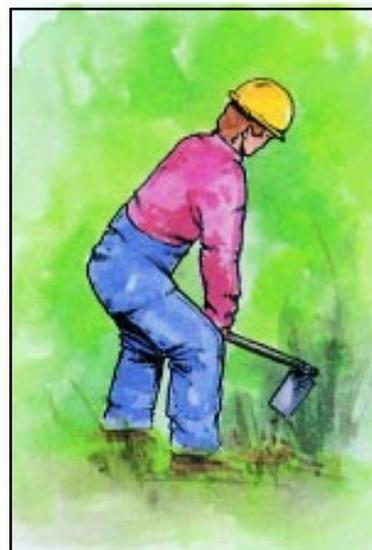
EJERCICIO Estiramiento de los músculos para doblar la cadera: dar un paso largo, moviendo cuerpo hacia adelante y empujando cadera hacia abajo al mismo tiempo. Repetir con otra pierna.



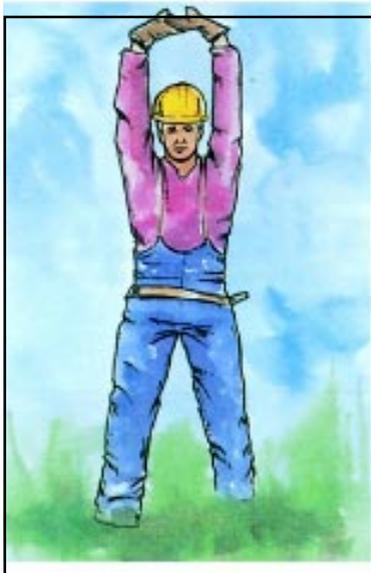
CORRECTO Descarga de esfuerzo en la columna: doblar rodillas y cadera, con espalda recta, poniendo bolsa con plantas delante para impedir giro del cuerpo.



INCORRECTO: Sobrecarga de la columna al estar piernas rectas y espalda encorvada.



CORRECTO: Descarga de esfuerzo en la columna: doblar rodillas y cadera, enderezando espalda.



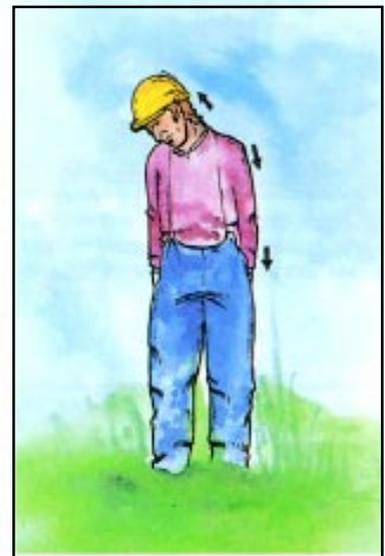
EJERCICIO Estiramiento de músculos de hombro y tronco: unir las manos sobre la cabeza, llevándolas hacia arriba y luego atrás.



EJERCICIO: Con la punta de dedos sobre el hombro, haga lentamente con los codos un gran círculo en el aire.



EJERCICIO Al tener brazos colgando flojamente, realice en forma alternada círculos con hombros hacia atrás y luego hacia adelante.



EJERCICIO:

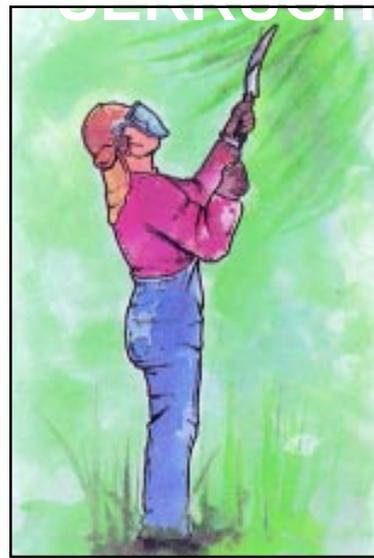
- Deje caer lentamente la cabeza hacia un lado.
- Permanezca en esta posición por un rato.
- Levante la cabeza lentamente hacia posición recta.
- Repetir ejercicio en lado contrario (para acentuar estiramiento: tire hacia abajo brazo opuesto).
- Doble cabeza hacia adelante.
- Permanezca en esta posición por un rato.
- Levante la cabeza lentamente hacia posición recta.

PODA BAJA CON SIERRA O SERRUCHO

PODA MEDIA C



INCORRECTO Sobrecarga en los discos de la columna por doblar espalda hacia atrás mientras piernas estén estiradas

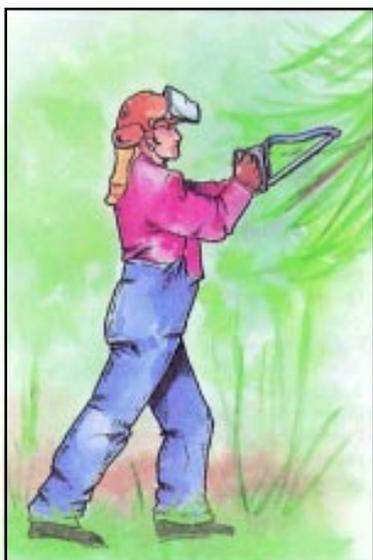


INCORRECTO: Sobrecarga de la musculatura del cuello por posición permanente de la cabeza hacia atrás, hombros tensos y posición errada de los pies.



EJERCICIO Estiramiento de la musculatura lateral del cuello:

- Ponerse con piernas separadas.
- Con mano derecha encima de la cabeza cubra oído izquierdo.
- Sitúe reverso de la otra mano sobre mitad de la cintura posterior.
- Tirar suavemente la cabeza hacia el hombro derecho.
- Repetir ejercicio en sentido contrario.



CORRECTO Esfuerzo sobre la columna se descarga dando un paso adelante, lo que permite enderezar la espalda.



CORRECTO: Descarga la tensión sobre musculatura de cuello y espalda: poner pie un paso adelantado, estando lejos del árbol.

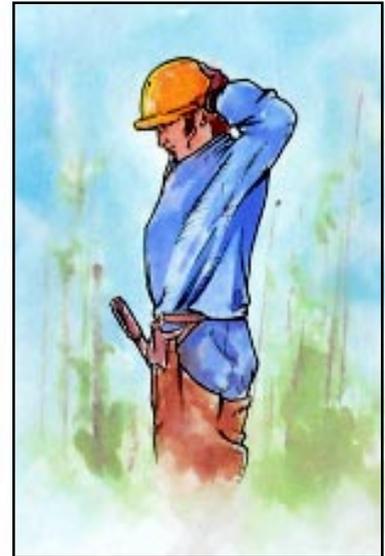


EJERCICIO Estiramiento de músculos del cuello:

- Ponerse con piernas separadas.
- Con ambas manos tras la cabeza, empujarla suavemente hacia adelante, hasta encorvar levemente la espalda.



Existe un sobreesfuerzo de la musculatura superior del tronco y musculatura posterior del muslo.



EJERCICIO: Estiramiento de la musculatura anterior de los hombros: Con las manos entrelazadas en la nuca, llevar los codos hacia atrás.



EJERCICIO Entrenamiento de la musculatura posterior de la pierna: Con el tronco levemente inclinado delante, doblar la rodilla de la pierna contraria.



EJERCICIO Estiramiento de la musculatura anterior de pecho y hombros: Con manos entrelazadas en la espalda, subir lentamente brazos. Luego bajar hacia posición original. Repetir seis (6) veces en cada sentido)

ACHS

www.achs.cl