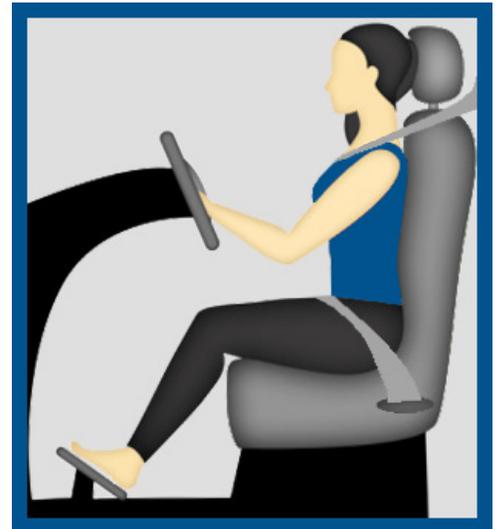


BOLETÍN ERGO

Postura de Conducción

El promedio de tiempo de conducir al trabajo para los trabajadores en Rhode Island es 45 minutos y cerca de una hora en otros estados de Nueva Inglaterra. Si te encuentras incómodo, inquieto en tu asiento, o simplemente no puedes esperar para salir del coche, sigue estos ocho (8) pasos fáciles para una experiencia de conducción más saludable.

- 1.** Levante el asiento (intente usar un cojín o almohadilla si su auto no está equipado con esta función) para que tenga visibilidad completa a través del parabrisas.
- 2.** Si la base del asiento se inclina, ajuste el asiento para que sus muslos se apoyen a todo el largo de las piernas. Cualquier presión detrás de las rodillas es un signo de que el asiento se inclinó demasiado hacia atrás.
- 3.** Mueva el asiento hacia delante de modo que pueda emplear completamente todos los pedales (gas, embrague, freno).
- 4.** El respaldo debe estar ligeramente inclinado de modo que proporcione un apoyo continuo desde las caderas hasta los hombros. Si está disponible, ajuste la función de soporte lumbar para que no sienta presión en la curva de la espalda baja.
- 5.** El centro del reposacabezas debe estar nivelado con los ojos y no más de dos (2) pulgadas de la parte posterior de la cabeza.
- 6.** Ajuste el volante (inclinación y telescopio) para su comodidad y visibilidad completa de los indicadores. Los hombros deben estar relajados con los codos ligeramente doblados y las manos a las 9 y las 3 en punto. Mantenga un agarre ligero pero mantenga el control.
- 7.** Ajuste su cinturón de seguridad de la siguiente manera: la correa inferior se sienta en la parte superior de los muslos y la correa superior se sienta cómodamente en el pecho. Muchos cinturones tienen una función de ajuste de altura, así que úselo para su comodidad y seguridad.
- 8.** Ajuste adecuadamente los retrovisores laterales y traseros para una visibilidad máxima y reducción del punto ciego. Utilice los espejos como un recordatorio para su postura.



One Beacon Centre • Warwick, RI 02886-1378 • 1.888.886.4450
Para obtener más información, contactar la División de Prevención de Pérdida de Beacon Mutual al 401.825.2667 o visita www.beaconmutual.com

Este material se provee como un servicio de The Beacon Mutual Insurance Company únicamente con fines informativos y no pretende, ni debe ser invocada, como una exposición exhaustiva de todos los posibles peligros relacionados con el trabajo a sus empleados o de las leyes y reglamentos federales, estatales o locales que sean aplicables a su negocio. Es su responsabilidad de desarrollar e implementar sus políticas de prevención de pérdidas. Debe dirigir preguntas relativas a situaciones específicas a los asesores apropiados.