

Seguridad en la cocina

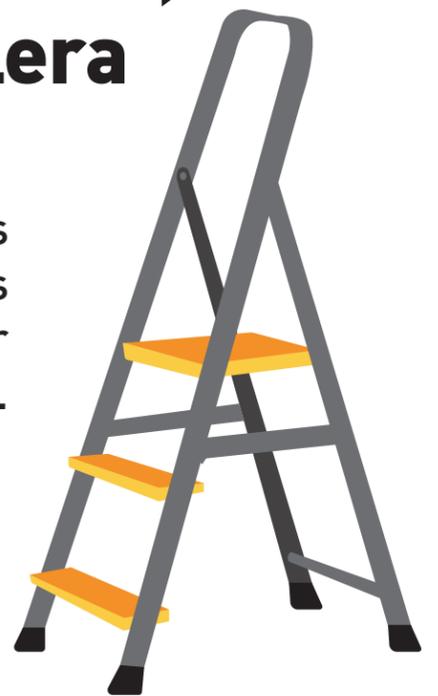
EVITAR ESGUINCES Y TORCEDURAS

Proveer entrenamiento de técnicas de levantamiento con seguridad.



Evitar estirar los brazos sobre los hombros; usar una escalera o un banquito.

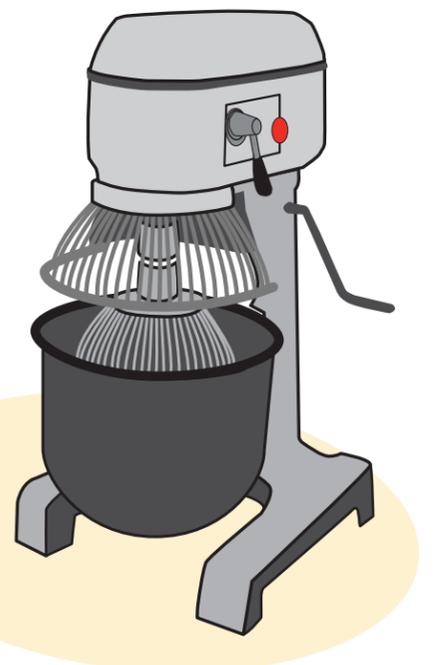
Almacenar objetos pesados en estantes del centro para evitar agacharse o estirarse.



Usar carretillas y carritos cuando sea posible. Empujar carritos en vez de tirar de ellos para reducir la tensión.



Usar maquinaria mecánica cuando es posible para realizar tareas repetitivas.



¿Cómo me siento? Andar distraído, estresado o sobre cansado también puede ser inseguro.

Tomar turnos para evitar lesiones por movimiento repetitivo.

Proveer tapetes anti fatiga cuando es necesario estar de pie por mucho tiempo.

Ya seas chef con experiencia o principiante trabajando por primera vez en una cocina comercial, siempre sigue estas costumbres básicas para evitar lesiones comunes, tales como: esguinces y torceduras.

Aprende más en saif.com/safety **Búsqueda**  [Hospitality/Restaurants](#)

saif
Work. Life. Oregon.