

Prevención de Lesiones en la espalda y Levantamiento Manual de Material Examen

- Ergonomía es la ciencia de acomodar el medio ambiente de su trabajo.
 - Cierto
 - Falso
- ¿Cuál de las siguientes opciones causan el dolor en su espalda?
 - Levantar algo inadecuadamente
 - Peso excesivo en el cuerpo
 - Años de abuso
 - Todas las anteriores
- ¿Cuáles de los factores de riesgo contribuyen al malestar?
 - Fuerza
 - Postura incomoda
 - Alumbrado
 - Todos los anteriores
- Reduciendo y eliminando los factores de riesgo podrían incrementar su desarrollo y productividad.
 - Verdadero
 - Falso
- En la prevención de lesiones en la espalda S-T-O-P por la seguridad, “S” habla acerca:
 - Calentamiento y estiramiento
 - Planear a futuro
 - Pedir ayuda
 - Todas las anteriores
- ¿Practicando “la postura natural”, cual parte de la Prevención de Lesiones en la espalda S-T-O-P por la Seguridad es?
 - S- (Stop) Alto antes de comenzar a trabajar
 - T- (Think) Piense y evalúe el riesgo
 - O- Opere su trabajo con seguridad
 - P- Protéjase a usted mismo utilizando los procedimientos y equipos de seguridad
- ¿Empujar la carga es más agotador para su cuerpo que jalar la carga?
 - Verdadero
 - Falso
- ¿Cuál es la mejor practica cuando realiza un levantamiento apropiado?
 - Sostener la carga separada de su cuerpo
 - Utilizar equipo para cargar material
 - Cargar con su espalda
 - Todas las anteriores
- Cerca del 80% de los adultos sufrirán de una lesión de la espalda.
 - Verdadero
 - Falso
- Al levantar adecuadamente, también debe considerar:
 - Arquear la espalda
 - Construir un puente
 - No girar
 - Ambas b y c

Firma: _____

Nombre en letras
de imprenta: _____

Fecha: _____

