

# SUBIR y BAJAR las persianas de los comercios



- 1** Colócate lo más cerca posible.
- 2** Busca el equilibrio (los pies ligeramente separados, para tener un buen equilibrio).
- 3** Mantén la columna vertebral recta (al agacharte flexiona las rodillas, en lugar de tu espalda y mantén la columna alineada).
- 4** Utiliza la fuerza de las piernas, muslos y brazos.
- 5** Haz uso de un elemento auxiliar (vara telescópica), para subir y bajar la persiana, de este modo realizarás menos fuerza.
- 6** Ante persianas de grandes dimensiones, hacer la operación entre dos personas. Si es preciso, solicita ayuda.
- 7** Realizar las revisiones y mantenimientos periódicos (engrase de guías, etc.), para así evitar esfuerzos y movimientos bruscos.
- 8** Previamente a la realización de la tarea, puedes hacer ejercicios de estiramiento de los músculos.

