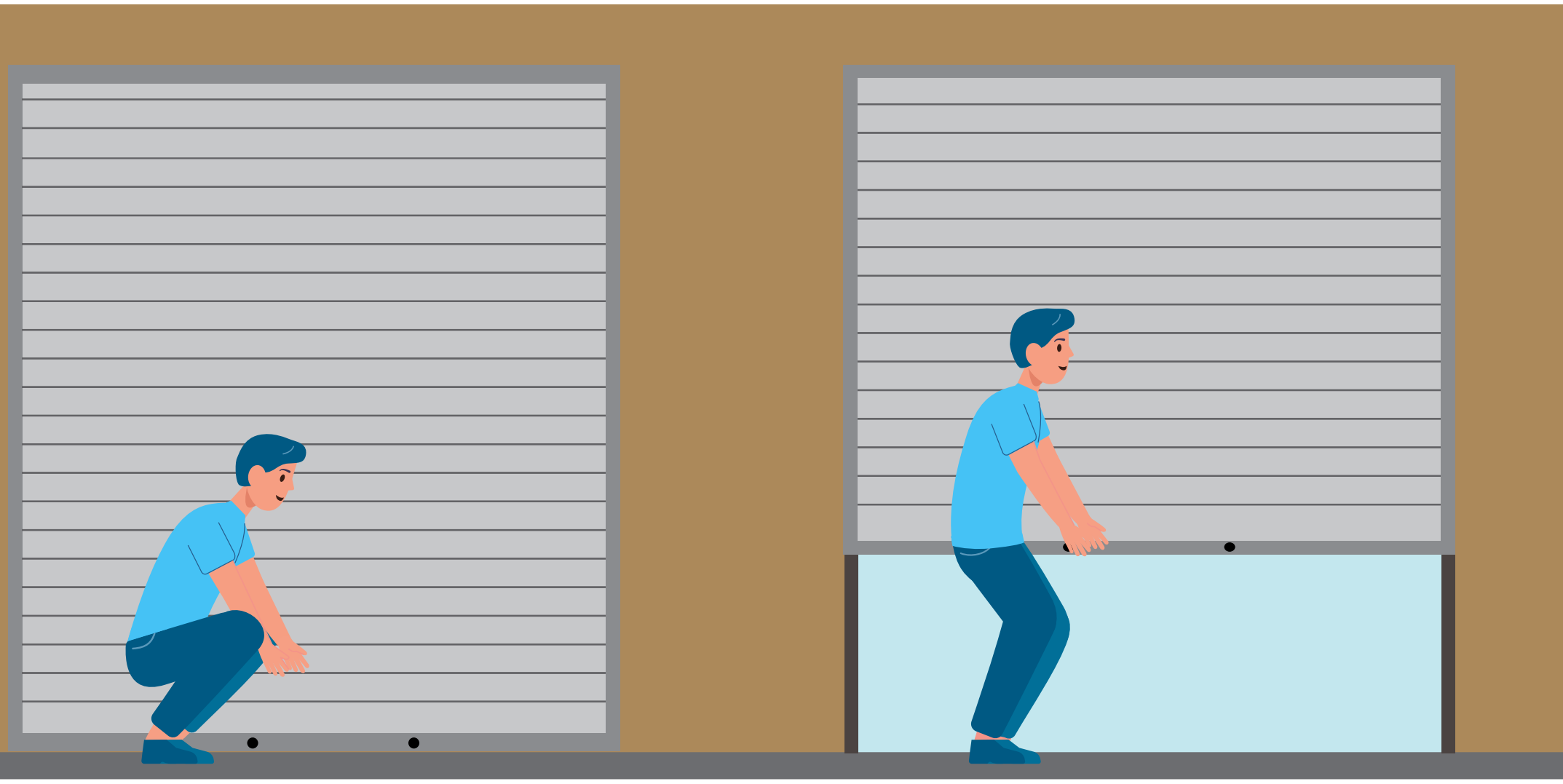
MEJORA los **TME**

SUBIR y BAJAR

las persianas de los comercios

UNIÓN DE MUTUAS
Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



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.

CA-163-ES/2026-03

Línea asistencial 24 h
900 100 692
Accede desde tu móvil

Área Seguridad y Salud Laboral de Unión de Mutuas

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES · SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL · DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social 2026