	CONSERFLOW S.A. DE C.V.		
			PSE-01/F-01
Conserflow	PLATICAS DE SEGURIDAD	REVISIÓN	00
			01.ABR.20

UBICACIÓN	Nave 2	
FECHA	06-10-23	
TEMA	La Grappomia	

No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Eika ape Heneraez Watrirz	SSUA	Etthus
	Francisco Belt-an Publo	Pailero	FMF ,
3	Cesar Gonsalez Consean	Pailero	
4	Paper Kun Utertinez Powed	Almorata -	
5	Carlos Eloy Mortinez axuz	Operador Svoa	
6	S. Edward Alvorado Coto	Ceur (Section
7/	Rodrigo Dobres Gree	ma capica	120
8	Charle Gorales stendo		- Confi
9	Bertha Line Flores Yaldyura	Almacen	3
10	Lizbeth Flores Menduza	Almacen	
11	Aracelli Ramas Elmundo	Almoren	Arcrelia
12	Pulce Maria Barbosa Ram.	Almacea	<u> </u>
13	0	Calidad	THE STATE OF THE S
14		Chafer	THE.
16	Ismael Contreges Contreges	Caligno	July 1
17	Jose Antonio Perez Martinez	(alida)	
18	Galileo Lizeth Esparragoza Pocheco	SSMA	galitat
19	Tope Monael Trajillo Menin	Practions	of thether will
20	4 / 14	Superision	Les Lather

		0.0	
DIFUNDIÓ dennéer Garcia Bayna	FIRMA	Hole-	

	CONSERFLOW S.A. DE C.V.		
		CÓDIGO	PSE-01/F-01
Conser flow	PLATICAS DE SEGURIDAD	REVISIÓN 00	00
		EMISIÓN	01.ABR.20

UBICACIÓN	Nava 2	
FECHA	06-10-23	
TEMA	La evgonomia	

1 Mitaro Herria Flores 2 Yodra lari Bortolo 3 Araceli Leper Vasquer Mantenimiento 4 An Crette Glarquez H. Mantenimiento 5 Andrea Roade Cruz Calidad 6 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 7 Joan M. Mt. Lamen Mantenimiento 8 Bax tolo Mr. Limme Fin tono 9 Jorge Luis Mordes Stoo Tuzzzo 10 Garri Causier Garrier Tubero 11 Veranza Be pepie Publo bone Seguridad 12 Dor' Manual Aller Garrier Sim Scynolad 12 Dor' Manual Aller Garrier Sim Scynolad 12 Dor' Manual Aller Garrier Sim Scynolad 13 Hamillooper Sim Scynolad	No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
3 Fraceli Leper Vasquer Mantenimiento Lungo 4 Ana Cizette Velazquez H. Mantenimiento 5 Andrea Roque Ciuz Calidad Caraca 6 Vorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 7 Joan 1. Att lanen Mententuriento 8 Bartolo Mt Limines Fintura 9 Jorge luis Morales St60 10 Garrie Causare Garrier TUBERO 11 Veranza Beterne Publi bone Seguridad 6 Seguridad	1	Aditara Herria Flores	Operaciones	all
4 And Creeke Valarquez H. Mantenimiento 5 Andrea Roque Cruz Calidad Carpai 6 Jarge Anselmo Ramirez Mantenimiento 7 Jaan 1. Att lanena Mantenimiento Alla 8 Bartolo Mtr. Limines Firstura Firstura 9 Jorge Luis Mordes St60 Tuzzza 10 Garri Caussier Cansier Tubero 11 Veronza Bezenne Publi bome Seguridad 6 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 12 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 13 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 14 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 15 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 16 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 17 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 18 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 19 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 10 Jorge Luis Martenimiento 10 Jorge Luis Martenimiento 10 Jorge Luis Martenimiento 10 Jorge Luis Martenimiento 11 Jorge Luis Martenimiento 12 Jorge Luis Martenimiento 13 Jorge Luis Martenimiento 14 Jorge Luis Martenimiento 15 Jorge Luis Martenimiento 16 Jorge Luis Martenimiento 17 Jorge Luis Martenimiento 18 Jorge Luis Martenimiento 19 Jorge Luis Martenimiento 10 Jorge Luis Ma	2	Youlira loger Bortolo	Almaren	Just 1/3.
4 And Creeke Valarquez H. Mantenimiento 5 Andrea Roque Cruz Calidad Carpai 6 Jarge Anselmo Ramirez Mantenimiento 7 Jaan 1. Att lanena Mantenimiento Alla 8 Bartolo Mtr. Limines Firstura Firstura 9 Jorge Luis Mordes St60 Tuzzza 10 Garri Caussier Cansier Tubero 11 Veronza Bezenne Publi bome Seguridad 6 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 12 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 13 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 14 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 15 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 16 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 17 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 18 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 19 Jorge Anselmo Ramirez Mantenimiento 10 Jorge Luis Martenimiento 10 Jorge Luis Martenimiento 10 Jorge Luis Martenimiento 10 Jorge Luis Martenimiento 11 Jorge Luis Martenimiento 12 Jorge Luis Martenimiento 13 Jorge Luis Martenimiento 14 Jorge Luis Martenimiento 15 Jorge Luis Martenimiento 16 Jorge Luis Martenimiento 17 Jorge Luis Martenimiento 18 Jorge Luis Martenimiento 19 Jorge Luis Martenimiento 10 Jorge Luis Ma	3	Araceli Leper Vosquer	Plan tenimiento	- Jul 39
5 Andrea Roque Cruz Calidad 6 Vorge Aoselmo Raminez Mantenimiento 7 Voca I. Att lanen Mantenimiento 8 Bax tolo Mh Limase Fix tura 9 Vorge luis Morales St60 Tuzzzo 10 Gassu Causier Gassier Tuzzzo 11 Veronza Beterne Publu bone Seguridad 6 Vandad 7 Vandad 6 Vandad 6 Vandad 6 Vandad 6 Vandad 6 Vandad 7 Vandad 6 Vandad 6 Vandad 6 Vandad 7 Vandad 6 Vandad 6 Vandad 6 Vandad 7 Vandad 6 Vandad 7 Vandad 7 Vandad 6 Vandad 7 Va	4		Mantenimionto	Self.
7 Joan Metalmo Kamirez Manterimiento 8 Bartolo Mh Limines Firtural 9 Jorge Luis Mordes St60 Tuzero 10 Garri Causier Garrier Tubiro 11 Veronza Bezenne Publi bome Seguridad	5	Andrea league aux		G 4 G
8 Bartolo Mh Simmer Firston The 9 Jorge Luis Mordes St60 Tuzzer 10 Garrie Garrier Garrier Tubero 11 Veronra Betenne Public bome Seguridad	6	Jorge Anselmo Ramirez	Mantenimiento	GLD.
9 Joege luis Morales 5+60 TU3670 10 Gason Consier Gassier TUBERO 11 Veronia Bejenne Public bone Seguridad Description of the Seguridad	7		Montenfericate	Alle .
9 Jorge Luis Morales St60 TUBERO 10 Garrier Garrier Garrier TUBERO 11 Veronra Betenne Public bome Seguridad	8	Bastolo Mh Simmer	fin turn	SA
11 Veronia Bejenne Publi bome Seguridad	9	Jorge Luis Morales 5+60		
	10	Gover Courses Guster	JUBERO	100
	11	Verong Begence Public Gome	Seguridad	0
The state of the s	12	posé Manuel Orlas Gance	Son. Sognalas	HIMAN /
13 Dun Carry Bounda Lagrando Jagar	13		LOGISTED	Ne f
14	14			
16	16			
17	17			
18	18			
19	19			
20	20			

LA ERGONOMÍA



Consiste en el estudio de la relación que existe entre el trabajador, máquinas y su entorno. El principal objetivo se basa en optimizar al máximo esta unión para lograr unos mejores resultados en el lugar de trabajo; mejorar la productividad, garantizar la satisfacción, la seguridad y salud de los trabajadores.

FACTORES COMUNES DE RIESGO

1. Movimientos repetitivos

Estos movimientos de muñecas, brazos, espalda, cuello o rodillas siendo repetitivos frecuentemente fatigan los músculos y pueden dañar los nervios, las articulaciones y los ligamentos.

2. Fuerza excesiva

Muchas tareas requieren momentos de fuerza excesiva o presión localizada, tal como quitar un tornillo por lo cual se genera un esfuerzo muscular, lo cual causa

PAUSAS PARA RELAJAR EL CUERPO

Tomar descansos a lo largo de la jornada hacen diferencia en la salud. Pausas de al menos 10 minutos por cada tres horas de trabajo.

Descansar la vista cada cierto tiempo.

3. Posturas incómodas

Doblar, alcanzar objetos o torcer el cuello, la espalda, los brazos o las piernas puede poner los músculos y los tendones en desventaja y aumentar la probabilidad de desarrollar transtornos muscoesqueléticos.



EJERCICIOS PARA ACTIVAR EL CUERPO

Flexionar las rodillas, estirar y hacer ejercicios sencillos para los pies.

Estirar las manos y ejercitar un poco las munecas

Pequeños gestos pueden significar un gran

OBJETIVO

La finalidad de la ergonomía es lograr la optimización de los niveles de productividad del trabajador y el sistema de producción. Mientras que se garantiza la satisfacción, la seguridad y la salud de los trabajadores.

- Reducir lesiones y enfermedades.
- Disminuir costos por incapacidad e indemnizaciones.
- Aumentar la productividad, calidad, seguridad.
- Mejorar las condiciones y la calidas de vida en el trabajo.

TRANSTORNOS MUSCULOESQUELETICOS MÁS COMUNES

Sindrome del Túnel Carpiano (CTS)

El CTS como un transtorno del Sistema Nervioso Periférico es la compresión del nervio mediano en la muñeca, lo que resulta en entumecimiento, hormigueo, debilidad o atrofía muscular en la mano y los dedos.

Lesión de espalda y dolor de espalda

Los síntomas de la espalda se encuentran entre las 10 principales razones para las visitas médicas en México.

Artritis

El término es usado para describir más de 100 enfermedades y que afectan las articulaciones, los tejidos que rodean las articulaciones y otros tejidos que los conectan.