



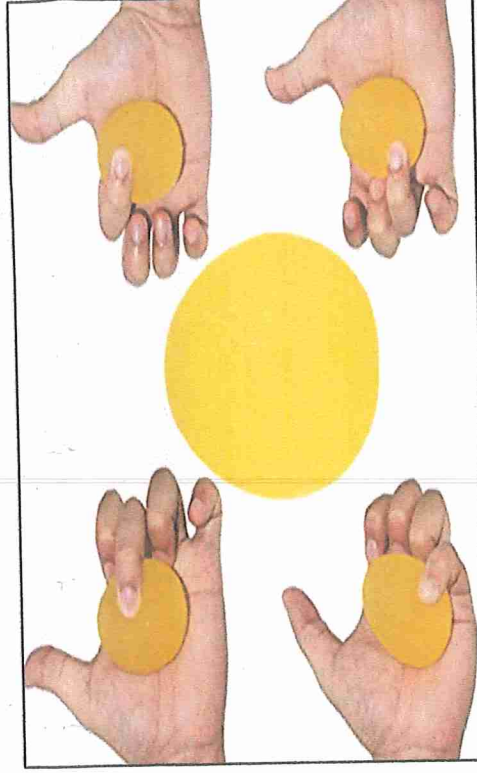
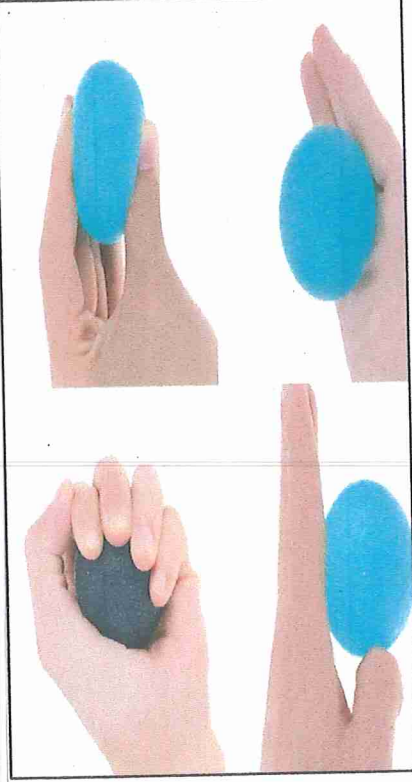
PAUSAS ACTIVAS PARA MANO CON PELOTA DE GOMA O ESPUMA

Código: LU-SE-SES - 041
Fecha: 01/Abril/2021
Versión: 1
Copia #: 1

Categoría

Problema Técnico ☐ Conocimiento Técnico ☐ Seguridad ☒ Mejora ☐
Problema Proceso ☐ Conocimiento Proceso ☐ 5S ☐ Otro ☐

Lecciones de un Punto



REALICE ESTOS EJERCICIOS CON LA AYUDA DE UNA PELOTA DE GOMA O ESPUMA, PRESIONELA DURANTE 3 A 5 SEGUNDOS, SUELTE Y REPITA 5 VECES, LUEGO AL FINALIZAR, RELAJE CON MOVILIZACIONES LLEVANDOLA DE LA PUNTA DEL PULGAR HASTA EL PULPEJO DE CADA DEDO Y LUEGO HASTA DONDE TERMINA LA BASE DE LOS DEDOS. REPITA 5 VECES CON CADA MANO.



Elaboró *Alvino Bernal*

Aprobó

Sandra Capote