

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE REALIZAR EJERCICIOS ERGONÓMICOS?

La **ergonomía** es la ciencia que estudia el entorno del trabajo con los objetivos de: promover la seguridad, la salud, la eficacia y el bienestar. En la práctica, consiste en una adaptación de las condiciones de trabajo a las características anatómicas, fisiológicas de cada individuo.

Beneficios:

- *Motivación para la actividad física.*
- *Aumenta la capacidad física.*
- *Fortalecimiento de grupos musculares.*
- *Disminución del ausentismo laboral.*
- *Reduce índice de riesgos de trabajos.*
- *Contribuye al buen clima laboral.*
- *Aumenta la productividad del trabajador*

Compartimos algunas fotos de algunos compañeros realizando estas actividades y cumpliendo con nuestro Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo. ¡Felicidades!

