



**Forestal
Caja Bancaria**



**GIMNASIA LABORAL
NUESTRA
HERRAMIENTA DE
PREVENCIÓN!**



GIMNASIA LABORAL EN FORESTAL CAJA BANCARIA PIONERA EN EL URUGUAY

Desde marzo del año 2009 se implementó en la empresa y fue recibida con entusiasmo y compromiso de los trabajadores. Desde entonces se le ha dado continuidad y se afianza cada año la importancia de la misma.

Son quince minutos destinados a GIMNASIA, realizada durante la jornada laboral, en el lugar de trabajo. La actividad física eleva los niveles de oxigenación en la sangre, por lo cual se reducen las molestias musculares, así como también incrementa la tolerancia a la fatiga física y mental, incidiendo directamente en la eficiencia y en la salud de los trabajadores.





INVERSIÓN EN SALUD LABORAL

Forestal Caja Bancaria invierte una cantidad considerable de horas hombre al año, destinadas exclusivamente a la Gimnasia Laboral, involucrando un total de 100 colaboradores, las que ascienden a 5775hh correspondientes al 1.59% del total de horas trabajadas en el año. Valorando dicha inversión, luego de más de ocho años de experiencia FCB, reafirma como medida fundamental para la Prevención de lesiones producidas por riesgo ergonómico, derivadas de posturas inadecuadas, sobreesfuerzos y movimientos repetitivos durante la jornada Laboral.



QUINCE MINUTOS, MÚLTIPLES BENEFICIOS

