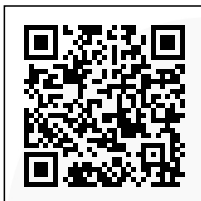


Facilite seu Trabalho Caseiro
ASCAR.

Fôlder / [entre 1961 e 1965]

Cód. Acervo: 24329

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/24329>

Documento gerado em: 07/11/2018 16:38

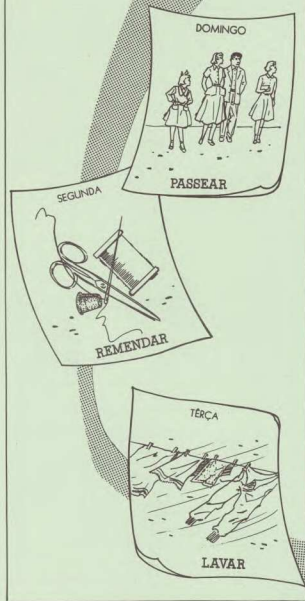
O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

PLANEJE SEU TRABALHO DIÁRIO :



FACILITE SEU TRABALHO CASEIRO.



POSIÇÕES CORRETAS

*

EM PÉ

conservando cabeça, torax e abdômem em equilíbrio vertical



*

SENTADA

conservando o corpo reto dos quadris ao pescoço



*

CURVADA

curve na altura dos joelhos ou quadris; não curve as costas



*

GAMINHANDO

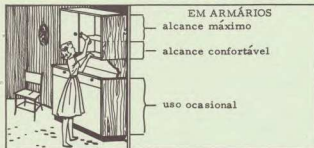
conservando cabeça, pescoço, torax e abdômem em equilíbrio vertical, movimentando apenas as pernas e os braços



A boa posição nos trabalhos domésticos ajuda a:

- ELIMINAR o cansaço
- MELHORAR a aparência
- DIMINUIR o nervosismo

USE NO SEU TRABALHO ALTURAS APROPRIADAS



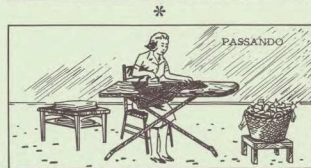
Cuide sempre da altura de seus móveis e equipamento de trabalho para:

- MANTER a posição correta no trabalho
- FAZER os trabalhos com mais rapidez
- TER materiais e equipamentos adequados para trabalhar.



MATERIAIS ORDENADOS

E APROPRIADOS



Em qualquer trabalho que fizer use o material próprio e em ordem, para:

- FACILITAR seu trabalho
- MELHORAR a qualidade de seu serviço
- EMPREGAR melhor seu tempo e energia