

NORMES BÀSIQUES PER A L'AIXECAMENT DE CÀRREGUES



- SEPARAR ELS PEUS I COL·LOCAR-NE UN EN DIRECCIÓ AL MOVIMENT
- MANTENIR L'ESQUENA RECTA
- FLEXIONAR LES CAMES
- COL·LOCAR LA CÀRREGA A PROP DEL COS
- SUBJECTAR LA CÀRREGA FERMAMENT

No hi ha cap **causa que lesioni més ràpidament l'esquena** que una **càrrega excessiva**

El pes màxim que es recomana no sobrepassar (en condicions ideals de manipulació) és de 25 kg, 15 kg en dones, treballadors joves o persones grans.



No gireu mai el cos mentre sostingueu una càrrega pesada.



Aproveiteu el pes del cos de manera efectiva **per empènyer i estirar** objectes.



No aixequiu una càrrega pesada per sobre de la cintura **en un sol moviment**.



Mantingueu **els braços enganxats al cos** i el més tensos possible.

Mantingueu la **càrrega tan a prop del cos com sigui possible**, atès que augmenta molt la capacitat d'aixecament.

Inspeccioneu la càrrega, la seva forma, grandària i pes. Quan el pes de la càrrega resulti excessiu, o les dimensions de la càrrega ho aconsellin, no dubteu a **demanar ajuda a un company**. Utilitzeu, en tant que sigui possible, carretons o altres mitjans mecànics de transport.



Únicament amb una **correcta posició de la columna** podreu aixecar adequadament una càrrega.



Compte! Una **mala postura pot ocasionar lesions** a la columna.

