

## NORMAS BÁSICAS EN EL LEVANTAMIENTO DE CARGAS



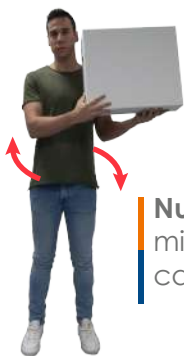
- SEPARAR LOS PIES Y COLOCAR UNO EN DIRECCIÓN AL MOVIMIENTO
- MANTENER LA ESPALDA RECTA
- FLEXIONAR LAS PIERNAS
- COLOCAR LA CARGA CERCA DEL CUERPO
- SUJETAR LA CARGA FIRMEMENTE

No hay **causa que lesione más rápidamente** una espalda que una **carga excesiva**

Peso máximo que se recomienda no sobrepasar (en condiciones ideales de manipulación) es de 25 kg, 15 kg en mujeres, trabajadores jóvenes o mayores.



Aproveche el peso del **cuerpo** de manera efectiva **para empujar** objetos y tirar de ellos.



**Nunca gire el cuerpo** mientras sostenga una carga pesada.

**No levante una carga pesada** por encima de la cintura **en un solo movimiento.**



Mantenga los brazos **pegados al cuerpo** y lo más **tensos posible.**



Mantenga la **carga tan cerca del cuerpo como sea posible**, pues aumenta mucho la capacidad de levantamiento.

**Inspeccionar la carga, su forma, tamaño y peso.** Cuando el peso de la carga resulte excesivo, o las dimensiones de la carga lo aconsejen, no dude en **pedir ayuda a un compañero.** Utilizar en lo posible carretillas u otros medios mecánicos de transporte.



Únicamente con una **correcta posición** de su columna podrá **levantar adecuadamente una carga.**



¡Ojo! Una mala postura puede ocasionar lesiones en la columna.