

Consejos de SEGURIDAD

Manipulación Manual de Cargas



Antes de manipular una carga, preste atención al tamaño, posible peso, zonas de agarre, aristas cortantes...

Agáchese flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta. Levántese suavemente, por extensión de las piernas.

Si la carga es muy pesada, utilice medios mecánicos, o pida ayuda a los compañeros.

Transporte la carga pegada al cuerpo, con los brazos estirados.

Evite las inclinaciones y torsiones de tronco. Gírese a base de pequeños desplazamientos con los pies.

Evite levantar y manipular cargas por encima del nivel de los hombros.