

# Adopta *postures sanes* en manipular càrregues

## En aixecar una càrrega...

1

Acosta't a la càrrega, separa lleugerament els peus i doblega els genolls.



2

Inclina lleugerament l'esquena cap a davant tot mantenint la columna alineada.



3

Recull la càrrega com més a prop millor del cos i torna a la posició dreta tot estirant les cames i mantenint la columna recta.



## En transportar una càrrega...

- Transporta la càrrega davant del cos, i mai als costats.
- Duu la càrrega el més a prop possible del cos tot agafant-la amb fermesa.
- Reparteix el pes simètricament entre els dos braços.



## MILLOR



## En empènyer o arrossegar un carro o carretó...

- Sempre és millor empènyer que estirar.
- Col·loca't darrere i a prop del carro.
- Doblega els genolls i mantingues l'esquena recta.
- Ajuda't del pes del cos durant el desplaçament.

## *I recorda...*

- Fes servir els mitjans d'ajuda disponibles: carros, transpalets, etc.
- Fes servir els equips de protecció individual adequats.
- Procura no doblegar ni girar l'esquena en manipular càrregues.
- Fes exercici físic.