

Adopta *posturas sanas* cuando manipulas cargas

Al levantar una carga...

1

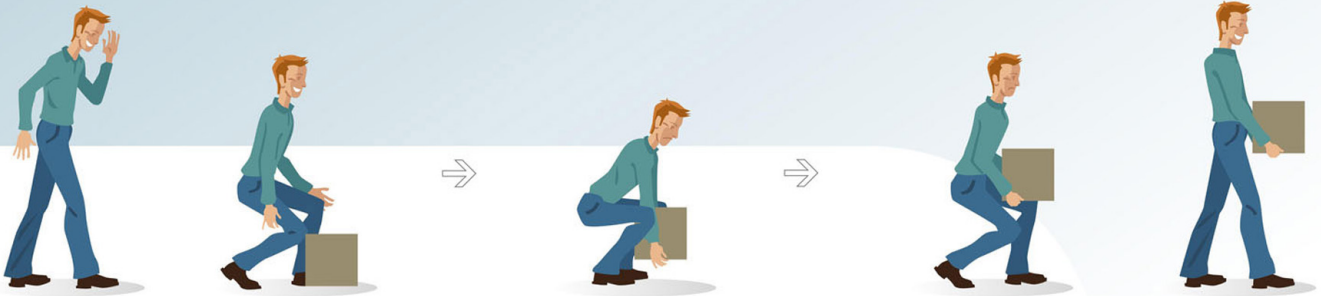
Aproxímate a la carga, separa ligeramente los pies y flexiona las rodillas.

2

Inclina ligeramente la espalda hacia delante manteniendo la columna alineada.

3

Recoge la carga lo más cerca posible del cuerpo y vuelve a la posición derecha estirando las piernas y manteniendo la columna recta.



Al transportar una carga...

- Transporta la carga delante del cuerpo y nunca a los lados.
- Lleva la carga lo más cerca posible del cuerpo agarrándola con firmeza.
- Reparte el peso simétricamente entre los dos brazos.



MEJOR



Al empujar o arrastrar un carro o carretilla...

- Siempre es mejor empujar que tirar.
- Colócate detrás del carro y cerca del mismo.
- Flexiona las rodillas y mantén la espalda recta.
- Ayúdate del peso del cuerpo durante el desplazamiento.

Y recuerda...

- Emplea los medios de ayuda disponibles: carros, transpaletas, etc.
- Usa los equipos de protección individual adecuados.
- Procura no doblar ni girar la espalda cuando manipules cargas.
- Realiza ejercicio físico.