

FICHA MANEJO MANUAL DE CARGAS

1. Comprueba que no hay obstáculos en el trayecto (si los hay retíralos previamente).
2. Procura siempre utilizar medios mecánicos si los tienes disponibles.
3. Apoya los pies firmemente (sepáralos a una distancia igual a la de tus hombros) y agáchate doblando las rodillas para recoger la carga.
4. Coge la carga por la parte más segura y sujétala de forma equilibrada con los dos brazos.
5. Mantén la espalda recta durante toda la maniobra.
6. Levántate suavemente enderezando las piernas, no levantes la carga mediante tirones bruscos.
7. Mantén la carga lo más próxima posible a tu cuerpo y con los brazos extendidos.
8. Nunca debes de elevar una carga de forma manual por encima de la línea de los hombros.
9. Nunca realices giros de cintura mientras soportas una carga.
10. Si no puedes tu solo, ¡no lo dudes! pide ayuda a un compañero.



**CUIDA TU ESPALDA, SI LA
USAS MAL PUEDES
LESIONARTE
IRREVERSIBLEMENTE**

