



MANIPULACIÓN SEGURA DE CARGAS

MIRA EL SIGUIENTE VIDEO

Planifica el levantamiento

Evalúa el peso y pide ayuda si es necesario.



Dobla las rodillas, no la espalda

Usa la fuerza de las piernas para levantar.

Sujeta firmemente la carga

Mantenla cerca del cuerpo.



Evita giros bruscos

Gira con los pies, no con la cintura.

No levantes más peso del recomendado:

Es mejor hacer varios viajes que lesionarte.

