



## TÉCNICA SEGURA PARA MANIPULACIÓN DE CARGA



En SENATI, como parte de nuestro compromiso con la salud ocupacional, es importante tener presente las siguientes recomendaciones para prevenir la fatiga muscular y evitar lesiones musculoesqueléticas.

### SECUENCIA CORRECTA DE MANIPULACIÓN SEGURA



#### 1. Posicionamiento Inicial:

- Colocar los pies separados al ancho de los hombros.
- Mantener un pie ligeramente delante del otro para mayor estabilidad.



#### 2. Agarre Seguro:

- Utilizar ambas manos para sujetar la carga.
- Asegurarse de tener un agarre firme y estable.



#### 3. Levantar de Manera Segura:

- Flexionar las rodillas y no la espalda.
- Mantener la carga cerca del cuerpo para reducir la tensión en la espalda.
- Levantar de manera lenta y controlada.



#### 4. Transporte de la Carga:

- Mantener la carga cerca del centro de gravedad.
- Evitar movimientos bruscos y giros innecesarios.
- Si es necesario cambiar de dirección, mover los pies y no el torso.



#### 5. Colocación de la Carga:

- Flexionar las rodillas para bajar la carga.
- Mantener la espalda recta durante todo el proceso.
- Colocar la carga suavemente en el lugar deseado.

#### Equipos de Ayuda



#### Carretillas y Transportadores:

- Utilizar para cargas pesadas o voluminosas.
- Asegurarse de que estén en buen estado y sean adecuados para el tipo de carga.



#### Cinturones de Levantamiento:

- Ayudan a mantener una postura adecuada.
- No deben ser utilizados como sustituto de una técnica correcta.

FUENTE: Colegio de Prevencionistas del Perú