

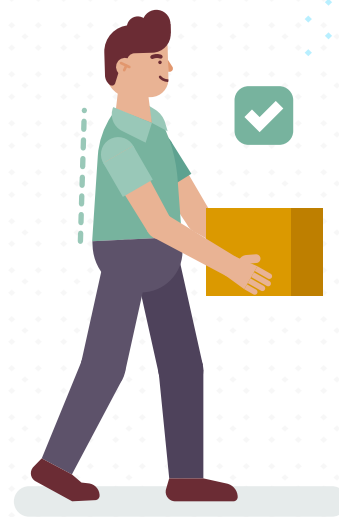
TÉCNICA SEGURA PARA MANIPULACIÓN DE CARGA

Es importante tener presentes las siguientes recomendaciones para prevenir la fatiga muscular y evitar lesiones musculoesqueléticas.



Evita la inclinación y torsión de la columna durante el levantamiento.

Secuencia correcta de manejo de cargas



1

Aproxímese a la carga separe ligeramente los pies y flexiones la rodilla.

2

Incline ligeramente la espalda hacia delante manteniendo la columna alineada.

3

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

- Considerar los límites **(25 kg hombres, 15 kg mujeres)**
- Trabajadores entrenados **(hombres 40 kg) y (Mujeres 24 kg)**