







1

Usa la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados

Evita accidentes laborales

2

Prevé la ruta de transporte y el punto final del levantamiento

Ayuda a optimizar el tiempo

3

Divide la carga cuando sea muy pesada

Evita lesiones de espalda

4

No te inclines mucho hacia un lado y/o girando el tronco

Menora la presión en la espalda

5

Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el trayecto

Evita lesiones de espalda

¿CÓMO MANIPULAR CARGAS A DISTANCIA?



1

Usa la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados.

Evita accidentes laborales

2

Evite usar los mismos músculos durante periodos prolongados

Previene lesiones musculares

3

Procura variar los movimientos, para no usar los mismo músculos

Evita agotamiento muscular

4

Cambia en lo posible cambia frecuentemente de postura

Previene lesiones musculares

5

Realiza pausas para descansar, se recomienda 10 min cada 2 horas

Evita agotamiento muscular



1

Mantén la espalda recta y pegada al respaldo del asiento

Previene lesiones en la espalda

2

Mantén los codos en ángulo recto y pegados al cuerpo

Evita lesiones en las muñecas

3

Apoya los pies firmemente en el suelo o en un reposapiés.

Evita sobrecargar la columna

4

Cambia en lo posible cambia frecuentemente de postura

Previene lesiones musculares

5

Mantén la cabeza hacia atrás y los hombros alineados y relajados.

Evita lesiones en la espalda