

1

Usa la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados

Previene accidentes

2

Separa los pies para proporcionar una postura estable

Ayuda a distribuir peso

3

Coloca un pie más adelante que el otro en la dirección del movimiento

Mejora la estabilidad

4

Dobla las piernas y mantén en todo momento la espalda derecha

Menora presión en la espalda

5

No flexiones demasiado las rodillas, ni adoptes posturas forzadas

Menora presión en la espalda

6

Sujeta firmemente la carga empleada con ambas manos

Mejor agarre de la carga

7

Levántate suavemente, dirige todo el peso a las piernas

Ayuda a distribuir peso

8

Procura no giros, preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada

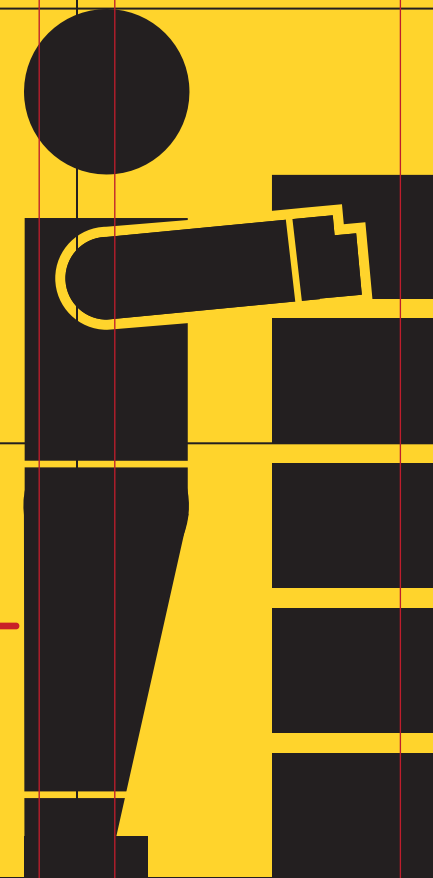
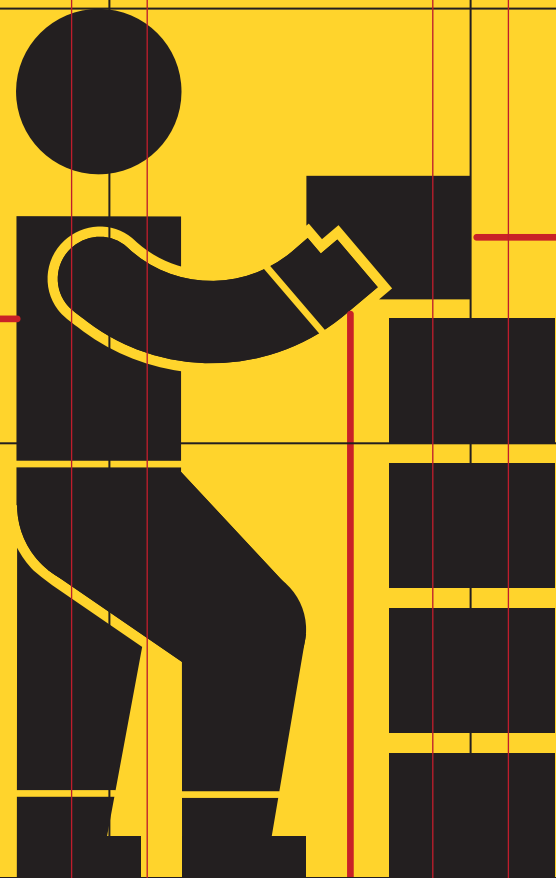
Menor presión en espalda

9

No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca

Menor presión en espalda





1

Usa la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados

Previene accidentes

2

Separa los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada

Ayuda a distribuir peso

3

Coloca un pie más adelante que el otro en la dirección del movimiento

Mejora la estabilidad

4

Mantén la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

Menora presión en espalda

5

Evita empujar o manipular con una sola mano

Evita lesiones en muñecas

6

Evita manipular cargas inclinándose mucho hacia un lado

Mejora la estabilidad

7

Levántate suavemente, realiza levantamientos espaciados

Evita lesiones en espalda

8

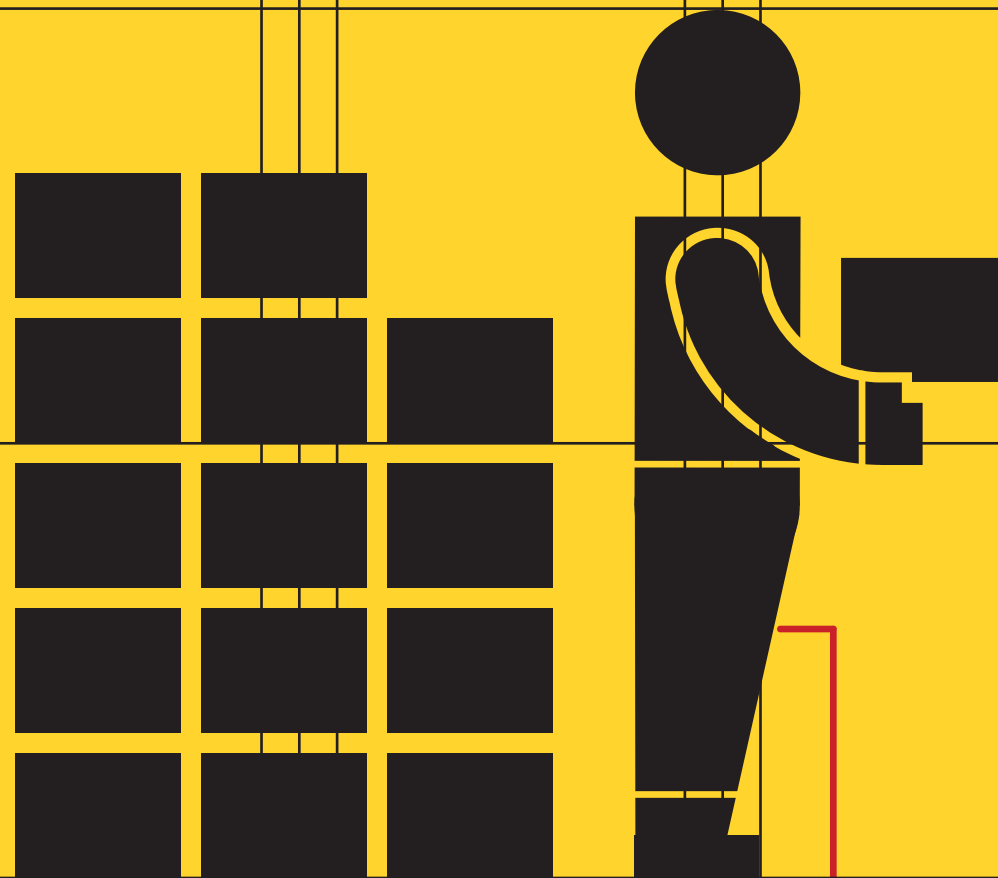
Procura no giros, preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada

Menora presión en la espalda

9

Deposita la carga y después ajustarla si es necesario

Evita lesiones en espalda



**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 períodos 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**

# ¿CÓMO REALIZAR TAREAS REPETITIVAS?



**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**