

Pautas Manejo de Cargas

Recomendaciones



- 1 Apoye sus pies firmemente en el piso y separados uno delante del otro.
- 2 Ubíquese lo más cerca posible a la carga.
- 3 Flexione sus rodillas dejando la espalda recta.
- 4 Sujete la carga de forma firme y haciendo uso de todos los dedos de la mano.
- 5 Levante la carga extendiendo las piernas, contraiga el abdomen sin girar o flexionar la espalda, hasta ponerse completamente de pie.
- 6 Durante el traslado del envío, mantenga la carga cerca a usted.

Nota: No de tirones a la carga ni la movilice de forma rápida o brusca.

- Cuando la carga supere los 25 kg. o su volumen sea mayor a 80 cm. realice el levantamiento en equipo.
- **Uso de ayudas mecánicas** para trasladar cargas alargadas, puede utilizar cuerdas, carros.
- **Empuje**, evite halar



Distribuya el peso

- Sustituya un paquete pesado por dos paquetes más pequeños, dispuestos simétricamente.
- Siempre que sea posible, use bandas o tirantes que distribuyan el peso entre los hombros y la pelvis (morrales o carteras terciadas).
- No es conveniente transportar una carga pesada con una mano. Debe distribuirse en las dos manos.

