



# ¡AY! MI ESPALDA

## MANEJO CORRECTO DE CARGAS

**¡AY! LÍMITES QUE DEBES SABER:**



**Mujeres**



**Hombres**

\*Si el peso a manipular es mayor al límite, se debe **recurrir** al apoyo de un **elemento mecánico** o a la **ayuda de un compañero**.

### ¡AY! UNA SERIE DE PASOS PARA LEVANTAR



**1.** Ubíquese cerca del objeto a levantar.



**2.** Separe las piernas para tener una amplia base de apoyo.



**3.** Doble las rodillas, **NO** la espalda ni la cintura.



**4.** Tome el objeto y manténgalo cerca del cuerpo.



**5.** Eleve lentamente, utilizando los músculos de caderas y rodillas.



**6.** Al bajar el objeto póngase en cuclillas, con su espalda derecha.

**RECUERDEN QUE LOS EMPAQUES INDICAN EL PESO DE CARGA Y CANTIDAD DE PERSONAS A MANIPULARLA.**

Síguenos en

