

Y además valora que...

Para evitar golpes y fracturas
protege tus pies con calzado
adecuado.

Al manipular objetos con aristas
cortantes, materiales que quemen
o corrosivos utiliza guantes.

Es conveniente realizar pausas
adecuadas y flexibles.



La correcta
manipulación de cargas,
mejora las condiciones
de trabajo



Colección Recomendaciones



La Prevención de Riesgos
también depende de ti

Teléfono de atención al cliente
900 23 33 33
Atención las 24 horas del día



ibermutuamur.es


ibermutuamur
CORPORACIÓN mutua

Colección Recomendaciones Serie
Riesgos específicos



Mutua de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social nº 274


ibermutuamur
CORPORACIÓN mutua

■ Manipula las cargas con seguridad

Al manipular una carga, sigue los siguientes consejos:

1. Apoya los pies firmemente separados a una distancia aproximada de 50 cm. uno del otro. (Máxima base de sustentación).



2. Dobla las caderas y las rodillas, para coger la carga del suelo.



3. Mantén la espalda recta.



4. No levantes la carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento.



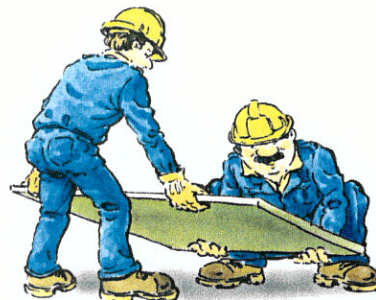
5. Nunca gires el tronco mientras sostienes una carga pesada, gira tus pies.



6. Únicamente con una correcta posición de la columna podrás levantar adecuadamente la carga.



7. Las cargas excesivas lesionan la espalda, no dudes en pedir ayuda a un compañero.



8. Aprovecha el peso del cuerpo de manera que haga de contrapeso y facilite la manipulación.



9. Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible, pues aumenta mucho la capacidad de levantamiento.



10. Mantén los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posible.

