

Recomendaciones para un adecuado Levantamiento de Cargas

Los principales factores de lesiones son el peso, la forma del objeto, la posición y postura al cargar, sigue estas recomendaciones para prevenir lesiones.

Planificar el levantamiento

- Seguir las indicaciones en el embalaje.
- Observar bien la carga, en su forma y tamaño.
- Solicite ayuda si el peso es excesivo.
- Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final.

Colocar los pies

Separe los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada.



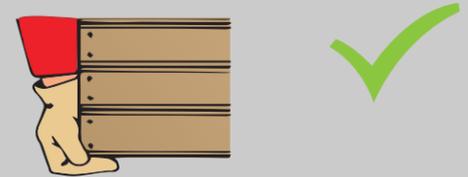
Postura de levantamiento

- Flexionar las piernas manteniendo la espalda derecha.
- No hay que girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.
- No flexionar demasiado las rodillas.



Agarre Firme

Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.



Levantamiento

- Levantar suavemente, sin dar tirones bruscos.
- Aprovechar el peso del cuerpo.



Evitar Giros

- No gires el tronco.
- Es preferible mover los pies para adoptar la posición adecuada.



Carga pegada al cuerpo

Mantén la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.



Depositar la carga

- Si el levantamiento es desde el suelo hasta la altura de los hombros o más, apoya la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.

