

La manipulación y el transporte de cargas constituyen un problema específico que puede provocar molestias o lesiones, sobre todo en la espalda, siendo un factor importante de sobrecarga muscular. Por ello, en las operaciones de manipulación de cargas manuales, los trabajadores/as deben emplear una técnica de levantamiento adecuada a este tipo de esfuerzos. Las técnicas de levantamiento, tienen como principio básico **mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas**.

NORMAS BÁSICAS EN EL LEVANTAMIENTO DE CARGAS



PIES SEPARADOS
PIERNAS FLEXIONADAS
ESPALDA RECTA
CARGA CERCA DEL CUERPO
SUJECIÓN FIRME



Apoye los pies firmemente



Doble la cadera y las rodillas para coger la carga



Separe los pies a una distancia aproximada de 50 cm uno de otro



Mantenga la espalda recta



No hay cosa que lesione más rápidamente una espalda que una carga excesiva



Nunca gire el cuerpo mientras sostiene una carga pesada



No levante una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento



No levante una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento



Aproveche el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y tirar de ellos



Mantenga los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posible



Cuando las dimensiones de la carga lo aconsejen, no dude en pedir ayuda a un compañero