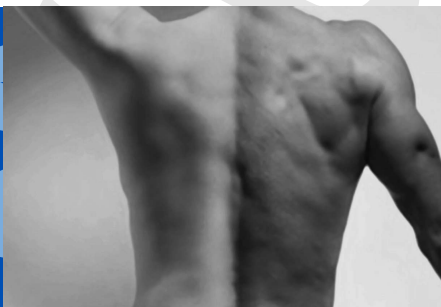


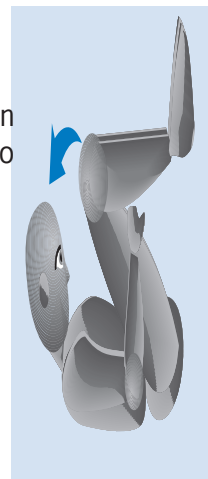
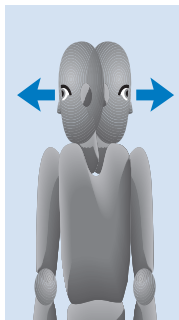
# recomendaciones generales para la movilización manual de cargas



**recuerda:** Siempre que puedas  
movilizar las cargas por  
medios mecánicos.  
Para manejar una carga,  
lo mejor es “usar” la  
cabeza.

- ◆ Observa las características del objeto que vas a transportar y comprueba si tiene zonas resbaladizas, bordes afilados, etc.
- ◆ Seleccionar de acuerdo con su forma volumen o peso los puntos adecuados de agarre.
- ◆ Calcular el recorrido que vas a realizar y comprueba que se encuentra libre de obstáculos.
- ◆ Ten previsto el sitio donde quieres dejar la carga.
- ◆ Coloca los pies de forma que dispongas de un buen equilibrio. Evita en lo posible planos inclinados o zonas resbaladizas.

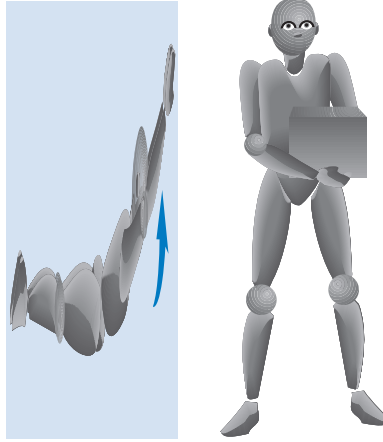
- ◆ Flexiona las rodillas hasta que tus manos puedan aferrar la carga cómodamente y con seguridad.



- ◆ Mantén la espalda recta durante todo el tiempo que dure la maniobra.
- ◆ Utiliza las dos manos para elevar la carga.
- ◆ Levántate suavemente utilizando los músculos de las piernas (son mucho más fuertes que los de la espalda). No des tirones bruscos ni sacudidas.



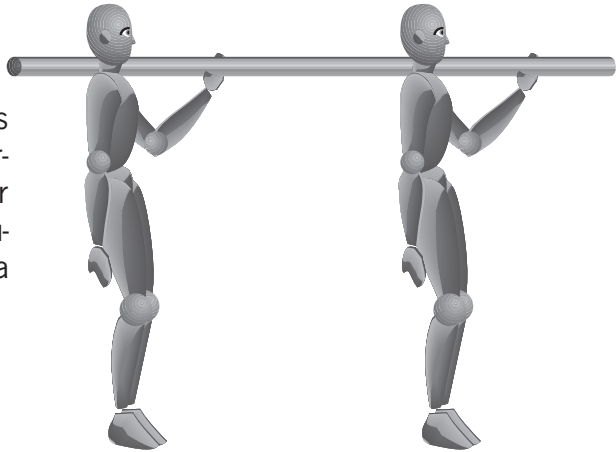
- ◆ Mantén la carga pegada al cuerpo.
- ◆ Mantén los brazos estirados mientras sujetas la carga.



- ◆ Si tienes que girar el cuerpo mientras mantienes la carga, no gires el tronco, pivota sobre los pies.

- ◆ Si no estás acostumbrado a manejar cargas habitualmente procura que éstas no superen los 15 kg. de peso.

- ◆ Si la carga pesa más de 25 kg., es muy larga, difícil de manejar o inestable, ¡no lo dudes! pide ayuda a otra persona.



- ◆ Si por las características del objeto (rebaladizo, aristas cortantes, caliente... etc.) corres riesgo al manipularlo (que resbale y caiga sobre los pies, heridas, cortes, quemaduras, etc.) utiliza prendas de protección personal.



**BOTAS DE SEGURIDAD**



**FAJAS DE SEGURIDAD:**  
CUANDO LOS OBJETOS SON PESADOS O ES NECESARIO SU MANIPULACIÓN FRECUENTE



**GUANTES DE SEGURIDAD**