



¿CÓMO LEVANTAR PESO CORRECTAMENTE?

MÉTODO CORRECTO



1

Colócate cerca de la carga con los pies ligeramente separados.



2

Flexiona las rodillas. Inclina ligeramente la espalda hacia adelante manteniendo la columna siempre recta.



3

Sujeta firmemente la carga con ambas manos.



4

Levanta levemente la carga utilizando la fuerza de las piernas.



5

Coloca la carga muy cerca del cuerpo.



6

Mantén los brazos verticalmente alineados y el tronco erguido.



No levantes la caja con la espalda curvada.



No levantes una caja demasiado pesada por ti mismo.



No gires bruscamente mientras sostienes la caja.



No levantes la caja por encima de tu cabeza.



No levantes una caja sin comprobar su estabilidad.



No camines rápidamente o corras mientras sostienes una caja.

MÉTODO INCORRECTO



RECUERDA
Tú seguridad es primero:



Hombres
cargar máximo
25 kg



Mujeres
cargar máximo
20kg



NO jugar con la carga



Asegúrate que no haya obstáculos o irregularidades en el piso



Asegúrate que la carga no obstruya tu visión al caminar



Para más consejos escanea el código QR

