



Una mala postura en la manipulación de cargas puede dar lugar a numerosas lesiones en la columna vertebral y en los músculos próximos. Para evitar este tipo de lesiones y molestias, existen unas técnicas de levantamiento que tienen como principio básico mantener la espalda recta y hacer el esfuerzo con las piernas.

Siempre que sea posible, utilice los medios mecánicos disponibles para el transporte de cargas.



Para acceder a niveles superiores utilice escaleras manuales o medios adecuados y seguros para tal fin.

Estime la carga, tantee el peso para ver si lo puede levantar.



Aproxímese a la carga de modo que el centro de gravedad de ésta quede lo más próximo al de su cuerpo.



Doblar la cadera y las rodillas, manteniendo la espalda recta.
Dirija la mirada al frente para que queden alineadas las vértebras cervicales.
Levantar la carga utilizando los músculos de las piernas y no la espalda.

Tómela con firmeza



Apoya los pies firmemente, uno ligeramente adelantado respecto del otro, separandolos una distancia de 50 cm.



Agarre fuertemente la carga utilizando las palmas de las manos y los dedos. Mantenga los brazos y la carga pegados al cuerpo.
No levante cargas por encima de la línea de los hombros.



El movimiento a seguir para el levantamiento de cargas es:



Recuerde, no gire su cuerpo, gire usted dando pasos cortos hasta colocarse en la posición adecuada.