



# LEVANTAR CARGAS DE FORMA SEGURA

Por tu salud sigue estos consejos

Todo lo que manipule con frecuencia debe estar situado por delante y cerca del cuerpo.

Evitar el trabajo prolongado realizado por debajo de los codos o por encima de los hombros.

No trabajar con los codos completamente extendidos ni doblados.

Mantener apoyados los antebrazos cuando la tarea lo permita

Reducir la fuerza ejercida con los brazos o las manos (utilizando herramientas adecuadas, elementos de ayuda, etc.)

Coger los objetos con todos los dedos flexionados.

Evitar sujetar objetos resbaladizos.

Emplear dispositivos que faciliten el agarre y usar guantes apropiados.

Realizar pequeñas interrupciones del trabajo (de uno a dos minutos) y evitar el trabajo repetitivo, alternando las tareas.

Evitar todas aquellas posturas que tienden a curvar la espalda, a hundirla o a torcerla.

Al agacharse hay que doblar las rodillas (ponerse en cuclillas) manteniendo la espalda recta.

Únicamente con una correcta posición de la columna podrás levantar adecuadamente una carga.

Rodillas flexionadas y espalda recta.  
Mujeres máximo 15 kg.  
Hombre máximo 25 Kg.  
Nunca doblar la espalda

Rodillas flexionadas, brazos rectos.  
Brazos rectos y pegados al cuerpo.

No girar el cuerpo sosteniendo peso.  
Giros suaves.

Pide ayuda si el peso es excesivo.  
No levantes una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento.



Financiado por:



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

