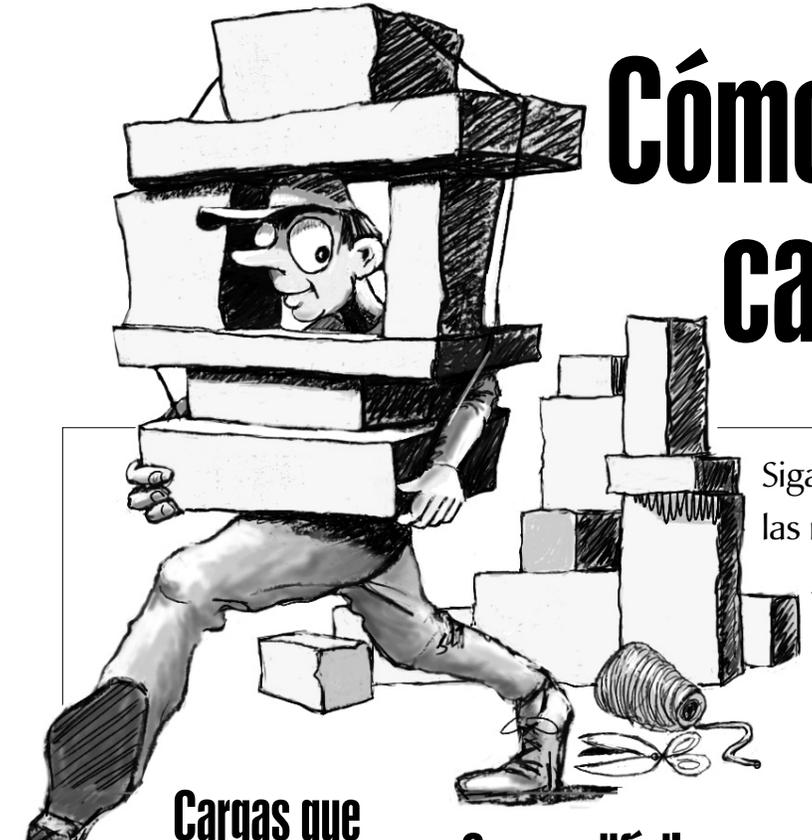


Cómo levantar cargas difíciles

Siga esta guía cuando no pueda utilizar las medidas de seguridad generales (flexionar las rodillas, abrazar la carga y dejar que las piernas hagan el trabajo).



Cargas que están más arriba de la cabeza...

- ◆ Utilice un banco o escalera para evitar estirarse demasiado.
- ◆ Mida el peso, luego resbale el objeto hacia usted y abrácelo contra su cuerpo mientras descende.
- ◆ Trate de sostenerse de la escalera por lo menos con una mano.
- ◆ Utilice tantas palancas como pueda.
- ◆ Si es posible, pase la carga a un compañero antes de descender de la escalera o banco.

Cargas difíciles por su forma...

- ◆ Cargue objetos largos y pesados como tubos y madera sobre sus hombros, con la parte del frente más alta que la de atrás.
- ◆ Busque un ayudante para cargar objetos largos y pesados. Cada uno debe colocar la carga en el hombro del mismo lado y mantener el mismo paso.
- ◆ Para cargas grandes que impidan la visibilidad, busque ayuda mecánica o pida ayuda a un compañero de trabajo, aún cuando la carga sea liviana.

Para buscar dentro de un recipiente

(u otra área de almacenamiento)...

- ◆ Párese con los pies separados a la distancia de sus hombros.
- ◆ Flexione un poco las rodillas.
- ◆ Empiece a descender doblando las caderas y las rodillas, no la cintura.
- ◆ Resbale la carga lo más cerca a usted que sea posible.
- ◆ Apriete sus músculos abdominales.
- ◆ Elévese utilizando las piernas y músculos de la cadera.
- ◆ Si es posible, coloque las rodillas alrededor del recipiente para tener mayor soporte.
- ◆ Pida ayuda si la carga es más que moderadamente pesada.

No arriesgue su espalda. Cuando tenga dudas, solicite ayuda.