

# Técnicas básicas para levantar cargas

**Utilice la misma técnica en sentido contrario.**

## Piense antes de levantar cargas

- ? ¿Está parado en un lugar firme y despejado?
- ¿Es seguro levantar la carga sólo?

*Cuando la carga sea pesada o difícil solicite ayuda a un compañero de trabajo o busque ayuda mecánica.*

## Cómo levantar la carga:



### 1. Meta la pelvis

...apretando los músculos del estómago y mantenga su espalda alineada. Mantenga los pies separados a la distancia de los hombros.



### 2. Flexione las rodillas

...para dejar que sus piernas hagan el esfuerzo al levantar. Asegúrese de mantener la curva natural de su espalda.



### 3. Abraze la carga

...para mantenerse debajo de ella lo más posible. Asegúrese de asir la carga por las esquinas opuestas.



### 4. Evite las torsiones

...apuntando sus pies, rodillas y pecho en la misma dirección. Levante el objeto y después gire todo su cuerpo.

**Para bajar la carga:** Utilice la misma técnica en sentido contrario.

## CÓMO LEVANTAR Y MOVER MATERIALES