

N° **1** FICHA
PREVENTIVA



**CUIDA
TU ESPALDA**

AL LEVANTAR CARGA DOBLA LAS RODILLAS



CAUSAS DE LOS ACCIDENTES:

■ ACCIONES INSEGURAS

Técnica inadecuada para movilizar manualmente la carga.

■ CONDICIONES INSEGURAS

Exceso de peso a movilizar



- Las lesiones en la espalda están entre las más comunes en los trabajadores y, sobre todo, el lumbago de esfuerzo.
- Una correcta técnica para levantar peso en forma manual evitará lesiones. Aplícala y conocerás sus beneficios.

■ CÓMO MOVER CARGA MANUALMENTE



Antes de mover o levantar algo, evalúa si puedes hacerlo o si es mejor pedir ayuda.



No gires tu tronco cuando lleves carga, gira tu cuerpo completo.



Agáchate doblando las rodillas y manteniendo la espalda lo más recta posible.



No levantes más de 25 kg si eres hombre.



Contrae tus músculos y trata de mantener la carga lo más cerca posibles del cuerpo.



No levantes más de 20 kg si eres mujer o si eres menor de edad.



No levantes carga si estás embarazada.