

# TÉCNICA DE MANEJO MANUAL DE CARGAS

## Levantar/Bajar



1 Acércate al objeto.



2 Levántalo/Bájalo con la espalda recta.



3 Apóyalo sobre tu rodilla.



4 Utiliza la fuerza de tus piernas.



5 Pégalo a tu cuerpo y asegurate que tengas la línea de visión despejada.

## Transportar/Estibar



1 Sujeta el objeto haciendo una "L" con tus dedos.



2 Prefiere empujar en lugar de jalar.



3 Utiliza un escalón para estibar y evitar levantar mucho tus brazos.