

# 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.