

Planifica antes de levantar

Usa una ayuda mecánica o pide ayuda cuando haga falta. Una buena técnica apoya la evaluación de riesgos de la tarea; no hace que cualquier carga sea segura de levantar.

**Pies separados.
Carga cerca.
Movimiento suave.**



01 Empieza desde una posición estable

Pies separados, uno un poco adelantado. Flexiona un poco la espalda, las caderas y las rodillas, sin agacharte del todo.

02 Levanta con suavidad

Agarra bien la carga y mantén el lado más pesado cerca. Evita doblar más la espalda al levantar.

03 Mueve los pies para girar

Mantén hombros y caderas alineados. Mira al frente cuando la carga esté segura. Apóyala antes de ajustar su posición.

No levantes más de lo que puedes manejar con seguridad.

goodfoodhygiene.co.uk

Descubre el curso

Sensibilización en Manipulación Manual de Cargas

