

Planeie o levantamento

Use um meio auxiliar de movimentação ou peça ajuda quando necessário. Uma boa técnica apoia a avaliação de riscos da tarefa; não torna qualquer carga segura para levantar.

**Pés afastados.
Carga junto ao corpo.
Movimento suave.**



01 Comece numa posição estável

Pés afastados, um ligeiramente à frente. Dobre ligeiramente as costas, as ancas e os joelhos, sem se agachar totalmente.

02 Levante suavemente

Segure bem a carga e mantenha o lado mais pesado junto ao corpo. Evite dobrar mais as costas ao levantar.

03 Mova os pés para rodar

Mantenha ombros e ancas alinhados. Olhe em frente quando a carga estiver segura. Pouse-a antes de ajustar a posição.

Não levante mais do que consegue manusear em segurança.

goodfoodhygiene.co.uk

Conheça o curso

Sensibilização para a Movimentação Manual de Cargas

