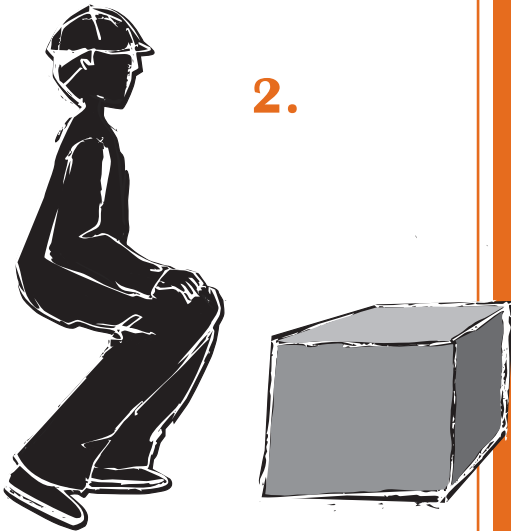


1.



2.



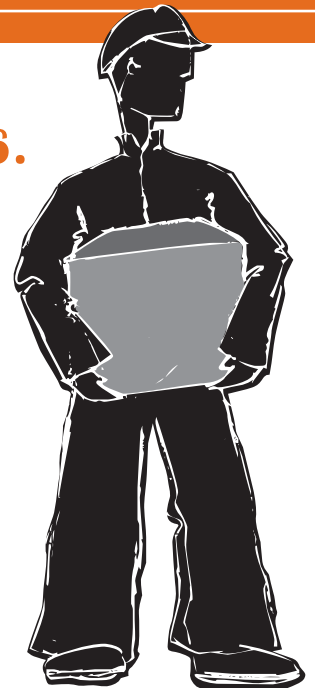
3.



4.



6.



# MANIPULACIÓN manual de cargas

REGLAS GENERALES

1.

Apoya los pies firmemente y sepáralos hasta conseguir una postura estable.

2.

Flexiona las rodillas manteniendo la espalda recta.

3.

Acerca al máximo la carga al cuerpo.

4.

Levanta el peso gradualmente.

5.

No gires el tronco ni adoptes posturas forzadas.

6.

Apoya la carga a medio camino para cambiar el agarre, si la elevas por encima de la cintura.

7.

Solicita ayuda si el peso o dimensiones de la carga son excesivas.