

# CUANDO LEVANTE PESO EN FORMA MANUAL:

Es preciso conocer la manera de elegir un método de trabajo seguro y de utilizar dispositivos y equipo que hagan el trabajo más ligero.

## Levantamiento Manual de Cargas



1. **Colocación de los pies:** Separe los pies para conseguir una postura estable, colocando un pie más adelante que el otro.

2. **Colocación de los brazos:** Los brazos se deben colocar al lado del tronco.



3. **Agarre palmar:** Se debe de agarrar la carga con toda la palma de la mano, nunca con los dedos.

4. **Colocación de la espalda:** Se debe mantener la espalda derecha, la cual se logra con colocar la barbilla un poquito hacia adentro.



5. **Colocación de la carga:** Se debe mantener la carga lo más cercana al cuerpo durante el levantamiento, procurando tener los brazos al lado del tronco.

6. **Colocación de las piernas:** Doblar las rodillas para levantar la carga y realizar el levantamiento con la fuerza de las piernas.



**SIEMPRE RESPETANDO  
EL MÉTODO DE LOS  
SEIS PASOS**

Preferiblemente realice el transporte de carga entre dos o más personas



Use medios mecánicos

