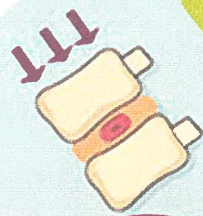


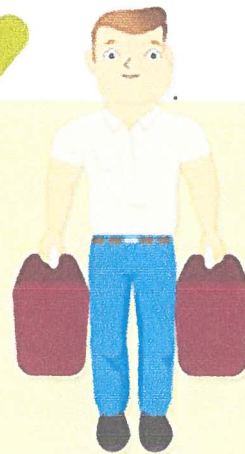
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

EL LEVANTAMIENTO

01. Sitúa la carga cerca del cuerpo
02. Usa el agarre palmar
03. Utiliza la fuerza de tus piernas
04. Mantén brazos y codos pegados al cuerpo
05. Mantén un buen equilibrio



Disco intervertebral durante una manipulación correcta



El equilibrio
Carga de modo simétrico

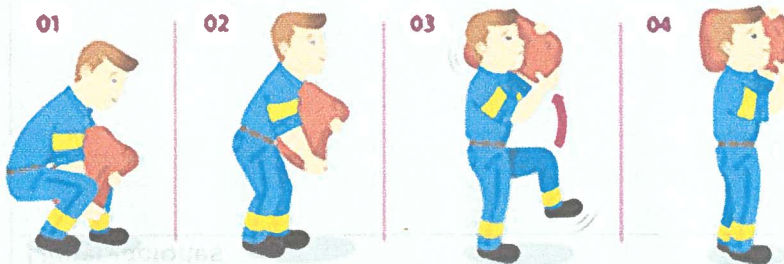
La gravedad

Aprovecha la tendencia a la caída



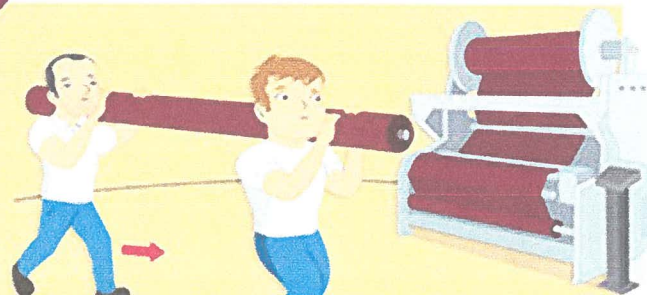
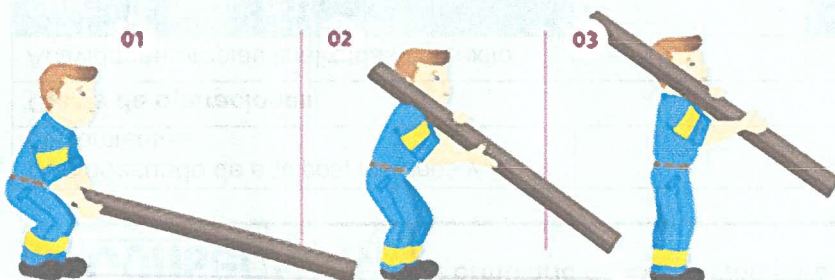
El impulso

Aprovecha el movimiento ascensional



La elasticidad

Aprovecha la elasticidad de los objetos



El trabajo en equipo

Recurre a la ayuda de tus compañeros

El apoyo

Apóyate sobre una mano para mantener el equilibrio



El empuje

Aprovecha el peso del cuerpo





PLATICAS DE SEGURIDAD

CÓDIGO

PSE-01/F-01

REVISIÓN

00

EMISIÓN

01.ABR.20

UBICACIÓN	NAVE 1
FECHA	2023-01-09
TEMA	LEVANTAMIENTO DE OBJETOS

NO	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Isaias Salazar Soria	Palmes	
2	Brandon Daniel Fernandez R.	Instrumentista	
3	Ricardo Romero Mtz	Electrico	
4	Royce Manuel Paredes Aguila	Ayudante	
5	Bartolo Mtz Lumen	Pintor	
6	Yael Alberto Flores Mtz	Ayudante	
7	Antonio Garcia Joaquin	Pintor	
8	Cesar Gonzalez Correon	Ayudante General	
9	Victor Manuel Martinez Perez	Ponleador	
10	Cruz Flores Solis	Chofer	
11	Miguel A Montaño	CHOFER	
12	Luis Enrique Mareda de los Santos	Electrico / Instrumentista	
13	Angeli Ramon Gimeno	Almacen	
14	Alma Rosa Flores	Almacen	
15	Bertha Lina Flores U	Almacen	
16	Juan A. Mtz Romero	Almacen	
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

DIFUNDIÓ	MARTINEZ BARTOLO LETICIA	FIRMA	
----------	--------------------------	-------	--