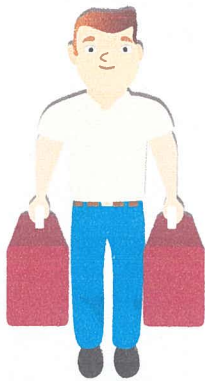


# TÉCNICAS BÁSICAS DE CARGAS MANUALES

Los riesgos de lesiones debidos a la manipulación manual de cargas aumentan cuando los trabajadores no tienen la **formación e información** adecuadas para la realización de estas actividades de una forma segura. Por lo cual te damos las siguientes recomendaciones:

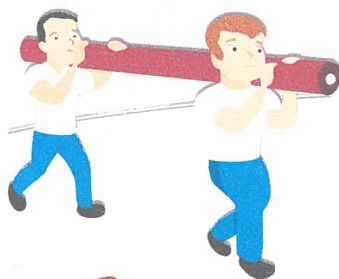
## PLANIFICA EL LEVANTAMIENTO

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**.



## COLOCA LOS PIES

Separa los pies para conseguir una **postura estable**, colocando un pie más adelantado que el otro.



## AGARRE FIRME

Sujeta firmemente la carga empleando ambas manos, utiliza un agarre seguro en caso de necesitar apoyo recuerda siempre es bueno **trabajar en equipo**.



## EVITA LOS GIROS

No gires el tronco ni adoptes posturas forzadas, procura no efectuar giros es preferible mover los pies para adoptar la **posición adecuada**.



## ADOPTA LA POSTURA DE LEVANTAMIENTO Y CARGA

Dobla las piernas manteniendo la **espalda derecha**, no flexiones demasiado las rodillas y levanta suavemente sujetando firmemente la carga.

## DEPOSITO LA CARGA

Si el levantamiento es desde el suelo hasta la altura de los hombros o más, **apoya la carga** a medio camino para poder cambiar el agarre.

Deposita la carga y después ajústala si es necesario.



UBICACIÓN	NAVE 1
FECHA	03/03/23
TEMA	Técnicas Básicas de Carga Manual

NO	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Armando Casanova Ortiz	Pailero	
2	Pablo Emilio Gutierrez Carrera	Ayudante General	Pablo G.C
3	Cesar Gonzalez y Carrera	Ayudante General	
4	Nicolos Santos Lopez	Pailero	
5	Gustavo A. Morales Paulino	Sup. Elect. / Inst.	
6	Alfonso Salazar Romero	Supervisor Elect. e Inst.	
7	Serge Sait Gerzán Simón	Ayudante	
8	Macedonio Martínez Quirga	Ayudante	
9	Luis G. Cruz Flores	Pailero	
10	Adriana Herrera Flores	Almacén	
11	Araceli Ramos Gimeno	Almacén	
12	Joan Alberto Martínez R.	Almacén	
13	Jesús Rojas Lorenzo	Mantenimiento	
14	Josue Castañeda Carrasco	Mantenimiento	
15	Gerardo Trinidad Rivera	Mantenimiento	
16	Ana Lizette Velazquez Huerta	Mantenimiento	
17	Araceli López V	Mantenimiento	
18	Yael Alberto Flores Hdz	Ayudante	
19	Bartolo Martínez Jiménez	Ayudante pintura	
20	Roberto Claudio Rosas R	Supervisor Veg	
21			
22			
23			
24			
25			

DIFUNDIÓ	Letricia Martínez Bartol	FIRMA	
----------	--------------------------	-------	--