

CONSERFLOW S.A. DE C.V.



PLATICAS DE SEGURIDAD

CÓDIGO

PSE-01/F-01

REVISIÓN

00

EMISIÓN

01.ABR.20

UBICACIÓN	Punto de Reunión
FECHA	01-12-23
TEMA	Técnicas básicas de cargas manuales.

No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Alfredo Montuño acortado	fuero 2	
2	Fidel Sánchez Espidola	Pailero	
3	J. Eduardo Alvarado Coto	Albanel	
4	Yamir Cruz Jimenez	Mecanico	
5	Pablo Emilio Gutierrez Carrera	Ayudante General	Pablo B.C.
6	Miguel Angel Montano G	Ayudante	
7	Omar de Jesus Jimenez	Mecanico	
8	Rafael Manuel Paredes Aguilar	Mecanico 2da	
9	Adrian Flores, Cruzado	Paileros	
10	Nicolás Santos Lopez	Pailero	
11	Cesar Gonzalez Guerrero	Ayudante General	
12	Hector Salazar Flores	Fornero	
13	Michael Mte del Valle	Cabo	
14	Carlos Eloy Martinez Cruz	Operador Grúa	
15	Luis Carlos Lopez - I	Soldador	
16	Jorge Sanchez Gonzalez	Pun teador	
17	Jesus Arturo Lara Hernandez	Supervisor	
18	José de Jesús Ortega Lopez	Ayudante	
19	Juan Cruz Gapi	Organero	

DIFUNDIÓ	dennifer Garcia Reyna	FIRMA	
----------	-----------------------	-------	--

CONSERFLOW S.A. DE C.V.



PLATICAS DE SEGURIDAD

CÓDIGO

PSE-01/F-01

REVISIÓN

00

EMISIÓN

01.ABR.20

UBICACIÓN	Punto de reunión
FECHA	01-12-23
TEMA	Técnicas básicas de carga manuales

No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Andrea Roque Cruz	Analista de Calidad	
2	Reuma Marlen Rosas Carrasc	Control de documentos	
3	ISMAEL CONTRERAS CONTRERAS	AUX. CALIDAD	
4	Macedonio Martínez Quiruga	Ayudante	
5	Jorge Anselmo Ramirez	Analista mantto.	
6	Gerardo Trinidad Rivera	Analista mantto	
7	Enrique Rivera Morino	Analista mantto	
8	Juan García Ramírez	Electrico	
9	Eloy Godínez Ara	Electrico	
10	DANIEL LINO REYES	INSPECTOR DE SEGURIDAD	
11	Araceli López Vásquez	Control de obra	
12	Jose Carlos Ginez Hernandez	Ayudante general	
13	Araceli Ramos Amundo	analista de almacen	
14	Angel Rivera Sanchez	Almacen	
15	Ricardo Romero Martínez	Electrico	
16	Oscar Enrique Reyes Lopez	Seguridad	
17	Rodrigo Dolores Garcia	mecanico	
18	Tomás García Mendoza	Ayudante	
19	Elita Guadalupe Hernández Martínez	Sup de Seguridad	

DIFUNDIÓ	Jennifer García Reyna	FIRMA	
----------	-----------------------	-------	--

CONSERFLOW S.A. DE C.V.



PLATICAS DE SEGURIDAD

CÓDIGO

PSE-01/F-01

REVISIÓN

00

EMISIÓN

01.ABR.20

UBICACIÓN

Punto de Reunión

FECHA

01-12-23

TEMA

Técnicas básicas de carga manual

No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Jorge Saul Guzman Jimenez	Ayudante Gral	
2	Luis E Cruz Flores	paileco	
3	Christian Mauricio Vazquez Cruz	Ayudante	
4	Reinaldo Alvarado Castillo	Ayudante	
5	Ramón Almaguer N.	TUBERO	
6	Geovani Gonzalez Quintes	TUBERO	
7	Edardo Morales Hernandez	Supervisor	
8	Yail Alberto Flores Hernandez	Ayudante	
9	Antonio Garcia Joaquin	Pinto	
10	Jorge Luis Morales SANTIAGO	TUBERO	
11	Bartolo MR Jimenez	Fun. In.	
12	José Antonio Perez Martinez	Sup. Calidad	
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			

DIFUNDIÓ

Jennifer Garcia Reyna

FIRMA

CONSERFLOW S.A. DE C.V.



PLATICAS DE SEGURIDAD

CÓDIGO

PSE-01/F-01

REVISIÓN

00

EMISIÓN

01.ABR.20

UBICACIÓN

Punto de Unión

FECHA

01-12-23

TEMA

Técnicas básicas de cargas manuales

No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Yahir Ivan Martinez Acuña	Proctor	
2	Francisco Beltrán Pablo	Pailero	
3	Cristian Mueño García	Ayudante	
4	Carlos Alberto Hernández Casanova	Pailero	
5	Felix De Felipe Vargas	G. Calidad.	
6	Kristofor Sosa Ortizgona	Supervisor	
7	Cruz Cerón Hernández	Sup. Calidad	
8	Ana Lizette Velázquez Huerta	Agalota Mantto	
9	Edgar García Cid	Chofer	
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			

DIFUNDIÓ

Jennifer García Reyn

FIRMA

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:

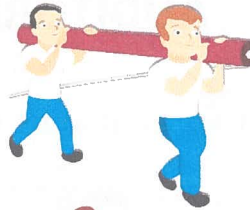
PLANIFICA EL LEVANTAMIENTO

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

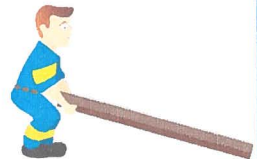
Dobra las piernas manteniendo la **espalda derecha**, no flexiones demasiado las rodillas y levanta suavemente sujetando firmemente la carga.

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.

01



02



03

