

CONSERFLOW S.A. DE C.V.



PLATICAS DE SEGURIDAD

CÓDIGO PSE-01/F-01
REVISIÓN 00
EMISIÓN 01.ABR.20

UBICACIÓN	Maua 2
FECHA	06-09-23
TEMA	Técnicas de levantamiento de carga segura NOM-006-STPS-2014

No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Jorge Anselmo Ramirez	Mantenimiento	
2	Juan A. Mtz Nuevo	Mantenimiento	
3	Cruz Flores Solis	Chofer	
4	Francisco Delgado Pablo	Webon.	
5	Raúl Palfox Pacheco	Chofer	
6	Cesar Gonzalez Corrao	Asistente A	
7	Antonio Garcia Joaquin	Pintor	
8	Geovani Gonzalez Conzales	TUBERO	
9	Cristian Noerto Garcia	Asistente	
10	Brandan Daniel Fernandez Roman	Instrumentista	
11	Conlas Eloy Martinez Cruz	Operador	
12	Araceli Lopez V.	Mtto	
13	DAN LEVI LIND REYES	INSPECTOR DE SOLDADURA WES	
14	Galilea Lizeth Espinosa Pacheco	Practicante	
16	Gabriela Jimenez Antonio	SSMA	
17	Uriel Mario Serrano	Supervisor	
18	Dulce Maria Barbosa Ramirez	Almacen	
19	Bertholina Flores Valdivia	Almacen	
20	Kristofle Soza Ortiz	Supervisor	

DIFUNDIÓ	Victor Jaramas Calleja	FIRMA	
----------	------------------------	-------	--

CONSERFLOW S.A. DE C.V.



PLATICAS DE SEGURIDAD

CÓDIGO

PSE-01/F-01

REVISIÓN

00

EMISIÓN

01.ABR.20

UBICACIÓN

Nave 2

FECHA

06-09-23

TEMA

Técnicas de levantamiento de carga segura UOM-006-STPS-2014

No.	NOMBRE	PUESTO/CATEGORIA	FIRMA
1	Ricardo Romero Martínez	Electrico	
2	Adriana Herrera Flores	Operaciones	
3	YADIRA LÓPEZ BARTOLO	ALMACEN	
4	Araceli Ramos Gimardo	Almacen	
5	Lizbeth Flores Mendoza	Almacén	
6	Jose Luis Cuello Quintero	Operaciones	
7	Jorge A. Mendoza Zapot	Electricos	
8	Evoq González Alor	Eléctrico	
9	Yahir Ian Martínez Pardo	Almacenista	
10	J. Eduardo Alvarado Coto	Civil	
11	Eduardo J. Jarama Sada		
12	Jose Francisco Ramos Mtz.	Electrico	
13	Michael Martinez del Valle	Op gru	
14			
16			
17			
18			
19			
20			

DIFUNDIÓ

Verde Jose Ramo Cuello

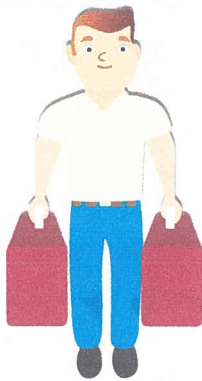
FIRMA

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:

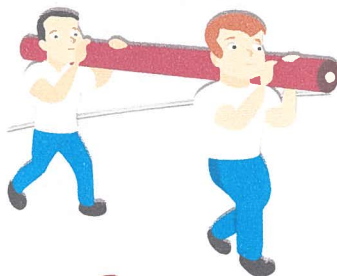
PLANIFICA EL LEVANTAMIENTO

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

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.

