

# MANEJO MANUAL DE CARGAS

En cualquier actividad es frecuente levantar, trasladar o descender cargas de forma manual. Para hacerlo correctamente tené en cuenta, el peso y la forma del objeto, la posición de la carga y la postura que adoptes.

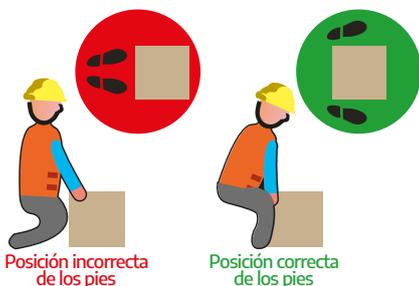


## Pautas de actuación preventiva:

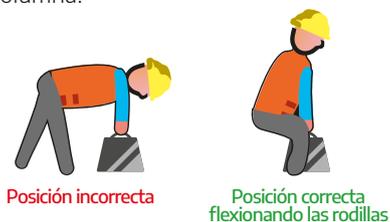
Siempre que sea posible manipulá las cargas cerca del cuerpo a una altura entre los nudillos y los hombros. Si las cargas se encuentran en el piso o cerca de este, utilizá la técnica de manejo manual de cargas:

1. Tomá la carga con la palma de las manos y la base de los dedos.

2. Separá los pies para mantener el equilibrio.



3. Mantené la espalda recta y fijá la columna.



4. Mantené la espalda recta, extendé las piernas y enderezá la parte superior del cuerpo.



5. Llevá la carga manteniendote derecho y en lo posible que sea simétricamente.



6. Siempre girá el cuerpo sobre tu mismo eje. No rote el tronco con la carga.



## Recomendaciones Generales



## ¿Cómo prevenir enfermedades profesionales?

- Observá el objeto a levantar y planificá la forma más segura de manipularlo. Tené en cuenta la ruta del transporte y el destino final de la carga.
- Si es necesario, solicitá ayuda.
- Si en tu lugar de trabajo se encuentran dispositivos para el manejo y transporte de las cargas, tenés que utilizarlos.
- Participá de las capacitaciones a las que te convoque tu empleador.



Conocé más en  
**PROVINCIAART.COM.AR**

Grupo  
Provincia

Provincia  
ART