

Normas básicas en el levantamiento de Cargas

Cómo levantar la carga adecuadamente:

- Pies separados
- Piernas flexionadas
- Espalda recta
- Carga cerca del cuerpo
- Sujeción firme
- Realice la fuerza con las piernas y brazos (no con la columna)



Qué no debe hacer:



1. Levantar objetos por encima de la cabeza.



2. Girar el cuerpo al levantar o descargar objetos.



3. Pasar por encima de objetos al levantar una carga.



Levante los objetos haciendo la fuerza con sus piernas y brazos; NUNCA sobreesforzando su columna y espalda

Recomendaciones:

- Manténgase en su peso ideal.
- Establezca una rutina de ejercicios Para fortalecer sus músculos.
- Siga estas normas de levantamiento de objetos tanto en su trabajo como en su casa.

Realice ejercicios de **estiramiento y pausas activas** durante su jornada laboral



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS