

Pasos para levantar con seguridad



1. Evalúa la carga y planea el levantamiento.
2. Coloca tu cuerpo frente a la carga. Coloca tus pies a la anchura de tus hombros para conseguir equilibrio; coloca un pie atrás para mejorar la estabilidad.
3. Levanta con las rodillas dobladas usando los músculos de tus piernas, pero evita ponerte en cuclillas por completo. Mantén la curva natural de tu espina dorsal durante la tarea.
4. Coloca la carga cerca de tu cuerpo; aprieta los músculos abdominales.
5. Mueve la carga a un lado para que puedas ver por dónde vas.
6. Cuando bajas la carga, mantén la curva de tu espina dorsal y usa los músculos de tus piernas para movimiento y soporte.

Evita esguinces y torceduras

Repasa esta información con los trabajadores durante entrenamiento y usa estos pasos para practicar cómo levantar con seguridad.

Para más información visita
saif.com/ergo

saif
Work. Life. Oregon.