



SOBREESFUERZOS: MANIPULACIÓN DE CARGAS Y PROCEDIMIENTOS ESPACIALES PARA SU MANIPULACIÓN

PLANIFICA EL LEVANTAMIENTO

Examina la carga, su peso, volumen y agarre. Considera los límites de peso (25 Kg. hombres, 15 Kg. mujeres)
Vigila que las ollas o cacerolas no estén calientes.

AL LEVANTAR LA CARGA

Acércate a la carga, separa ligeramente los pies y dobla las rodillas. Sujeta la carga utilizando las palmas de las manos. Levanta la carga haciendo fuerza con las piernas

DURANTE EL TRASLADO

Sujeta firmemente la carga con ambas manos, mantén la carga pegada al cuerpo a la altura de la cintura, no gires el tronco. Procura no levantar la carga por encima de los hombros.

MEDIOS AUXILIARES

Comprueba el peso máximo a transportar.
Equilibra la carga y supervisa la estabilidad.
Empuja con los brazos extendidos y el tronco recto.
Agarra los carros o transpaleta por sus empuñaduras.
Maniobra con suavidad, evita los giros bruscos.



FINANCIADO POR: AS2018/0118



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



HOSTELERÍA
DE ESPAÑA®