



## **SOBRESFUERZOS: 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®