

# MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS EN HOSTELERÍA

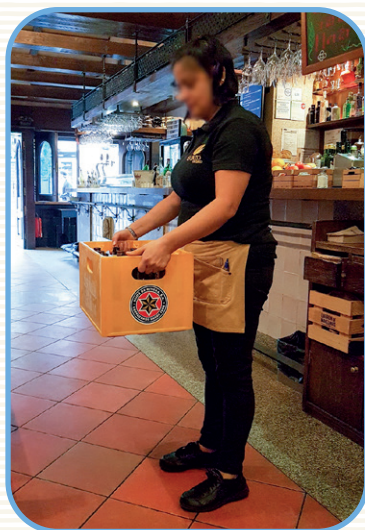
La manipulación de cargas es una de las principales causas de lesiones y molestias en la espalda.

Una correcta técnica de levantamiento puede ayudarte a reducir la incidencia de lesiones.



No flexionar la espalda, doblar las piernas manteniendo la espalda recta.

## LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS



Transportar la carga cerca del cuerpo y con una buena visibilidad del recorrido.

Realizar un agarre firme con ambas manos y un levantamiento suavemente extendiendo las piernas, con la espalda recta y los brazos estirados.

FINANCIADO POR:

AS2018/0122



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



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



HOSTELERÍA DE ESPAÑA®