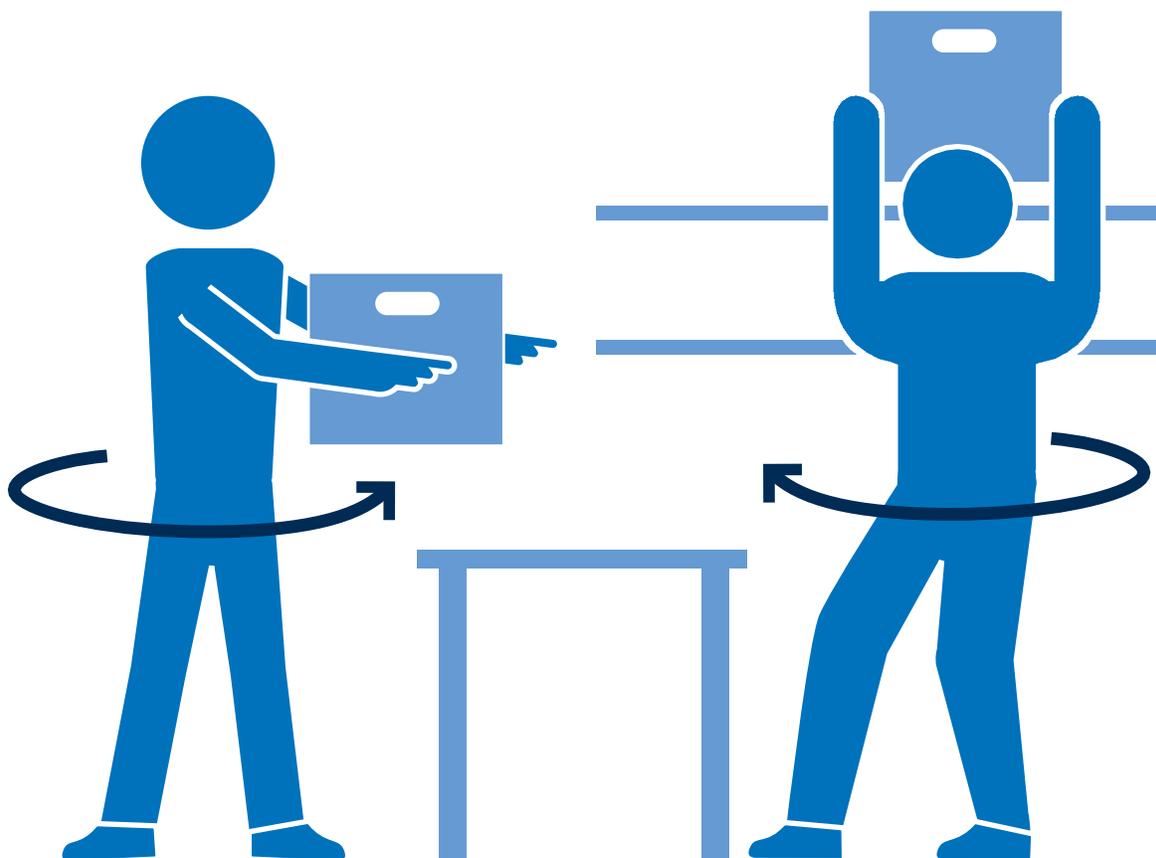


# Evitar la rotación del tronco en la manipulación de carga

La torsión del tronco con carga puede producir lesiones.



## Recomendaciones

En este caso, es preciso descomponer el movimiento en dos tiempos:

- ▶ Primero levantar la carga y luego girar todo el cuerpo, moviendo los pies a base de pequeños desplazamientos.
- ▶ El trabajador debería dar un paso en el sentido del movimiento.