

# Método correcto para el manejo seguro de cargas

## RECOMENDACIONES

01



- Ubicarse cerca de la carga con los pies separados.
- Flexionar las rodillas.

02



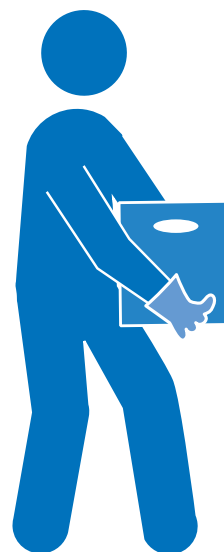
- Tomar la carga con las palmas acercándola al cuerpo.
- Alinear la espalda.
- Levante lentamente la carga.

03



- Mantener los brazos a los costados.

04



- Levantarse usando las piernas.