

### PLATICA DE 5 MINUTOS

#### EVITA ESFUERZOS

- ✓ No muevas cargas a mano si no es imprescindible.
- ✓ Organiza tu espacio de trabajo para evitar movimientos forzados.
- ✓ Coloca los elementos de trabajo ordenados y al alcance de tus manos.

#### ANTES DE TRANSPORTAR CARGAS, INTENTA:

- ✓ Inspeccionar la carga, su forma, tamaño y peso.
- ✓ Solicitar ayuda, si el peso es excesivo o tienes que adoptar posturas incómodas.
- ✓ Utilizar en lo posible carretillas u otros medios mecánicos.
- ✓ Busca un punto de carga cómodo.

#### AL MOVER CARGAS, PROCURA:

- ✓ Utilizar puntos de apoyo.
- ✓ Aprovecha el peso de tu cuerpo como contrapeso para empujar o tirar la carga
- ✓ Evitar movimientos de torsión, girando los pies de forma adecuada.

#### AL LEVANTAR CARGAS DEBES:

- ✓ Separar los pies y colocar uno en dirección al movimiento.
- ✓ Mantener la espalda recta.
- ✓ Flexionar las piernas.
- ✓ Colocar la carga cerca del cuerpo.
- ✓ Sujetar la carga firmemente.



El mejor método para evitar lesiones depende de ti, cuídate.