

# Ergonomics and Manual Handling Picture This – Spanish

**MANIPULACIÓN  
MANUAL  
DE CARGAS** 

**LOS 10  
MEJORES  
CONSEJOS.**

- 1** Completar una evaluación de riesgos de manejo manual de cargas. 
- 2** Asegúrese de que los trabajadores tengan la capacitación en el manejo manual de cargas correcta. 
- 3** Utilice ayudas mecánicas siempre que sea posible. 
- 4** Planifica tu ruta. 
- 5** Trabaja desde una base estable. 
- 6** Maneja la carga cerca de tu cuerpo. 
- 7** Dobla la cadera y las rodillas, levanta con los musculos de las piernas. 
- 8** Evita girar la cintura con carga. 
- 9** Empuje la carga en lugar de tirar de ella. 
- 10** Conoce tus limites. No levantes pesos excesivos. 

*osteopathsforindustry*

WWW.OFI.CO.UK - 020 8398 9522 - MANUAL HANDLING, PEOPLE HANDLING AND DSE TRAINING & ASSESSMENT

Fuente: <http://themelisting.com/>