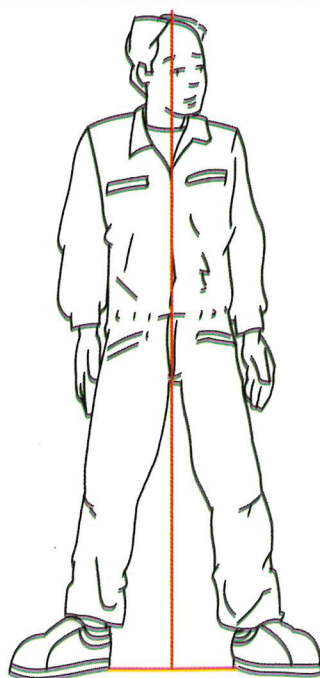
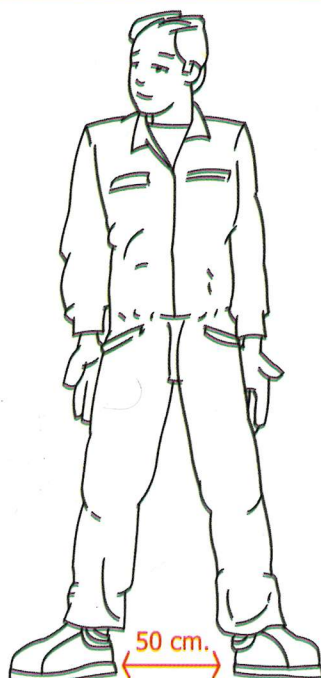


# MANIPULACIÓN manual de cargas

## Normas preventivas básicas



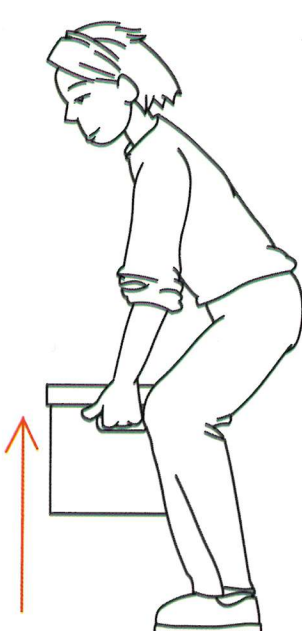
Apoya los pies firmemente.



Separa los pies a una distancia aproximada de 50 cms. uno del otro.

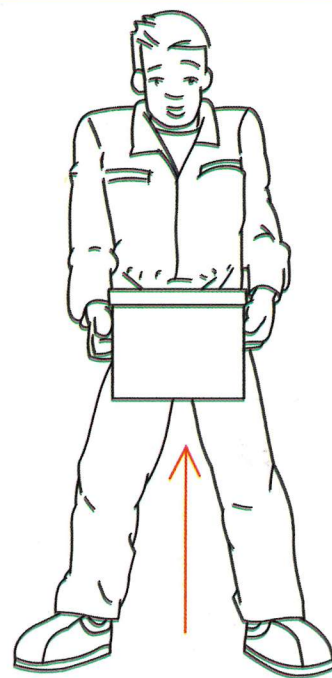


Dobla la cadera y las rodillas para coger la carga.

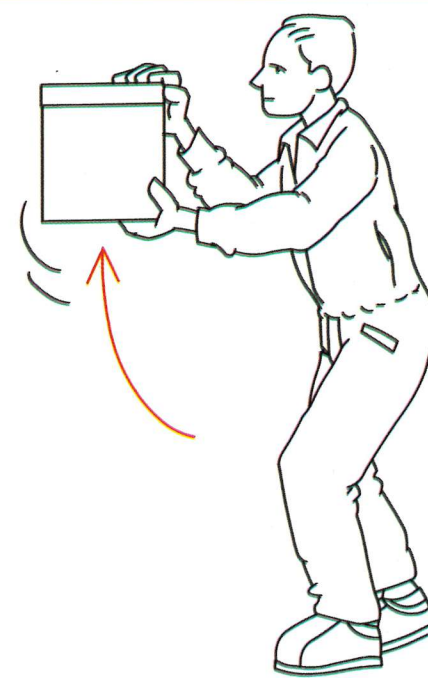


Mantén la espalda recta.

## Recuerda algunos consejos útiles



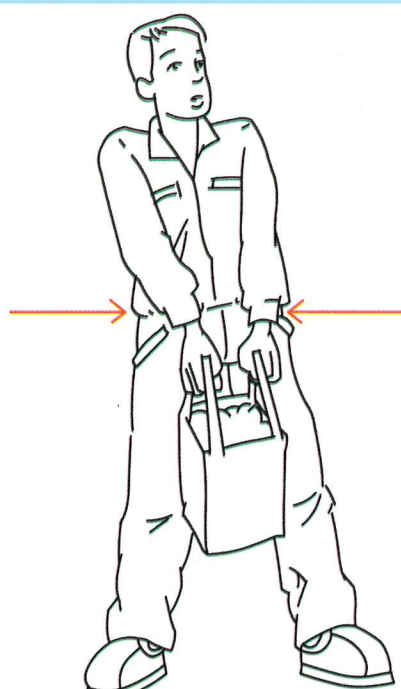
Mantén la carga tan cerca del cuerpo como sea posible pues aumenta mucho la capacidad de levantamiento.



No levantes una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento.



Aprovecha el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y tirar de ellos.



Mantén los brazos pegados al cuerpo y lo más tensos posible.



Cuando las dimensiones o el peso de la carga lo aconsejen, no dudes en pedir ayuda a un compañero.

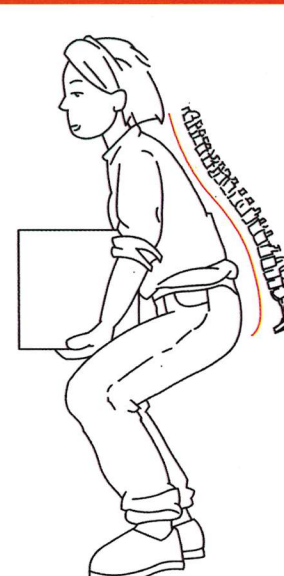
## Atención a la columna



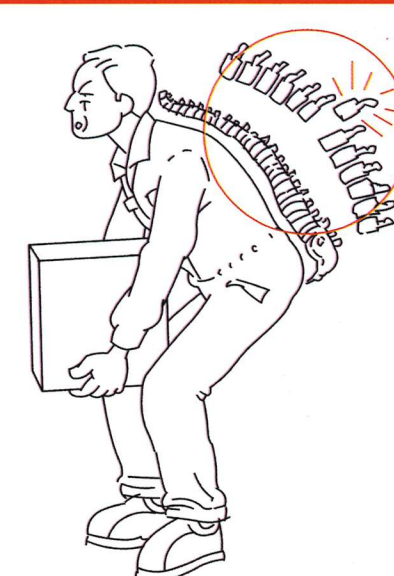
Nunca gires el cuerpo mientras sostienes una carga pesada.



No hay cosa que lesione más rápidamente una espalda que una carga excesiva.

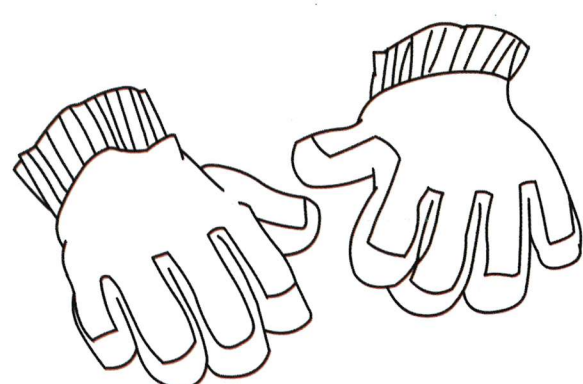


Únicamente con una correcta posición de tu columna podrás levantar adecuadamente una carga.



¡Ojo!  
Una mala postura puede ocasionar lesiones en la columna.

## Protecciones personales



Al manipular objetos con aristas cortantes, materias que queman o corrosivas.



Para evitar golpes y fracturas. Utilízala preferentemente con puntera metálica.

## LEGISLACIÓN GENERAL SOBRE CARGAS

**Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores**

(BOE número 97 de 23/4/1997)