

# **NORMAS BÁSICAS** **EN EL LEVANTAMIENTO** **DE CARGAS**



**PIES SEPARADOS**  
**PIERNAS FLEXIONADAS**  
**ESPALDA RECTA**  
**CARGA CERCA DEL CUERPO**  
**SUJECIÓN FIRME**



MINISTERIO DE TRABAJO  
Y ASUNTOS SOCIALES  
INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD  
E HIGIENE EN EL TRABAJO