

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

IST INSTITUTO NACIONAL
DE SEGURIDAD E HIGIENE
EN EL TRABAJO