

# 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 músculos de las piernas.



# 8

Evita girar la cintura con carga.



# 9

Empuje la carga en lugar de tirar de ella.



# 10

Conoce tus límites. No levantes pesos excesivos.





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