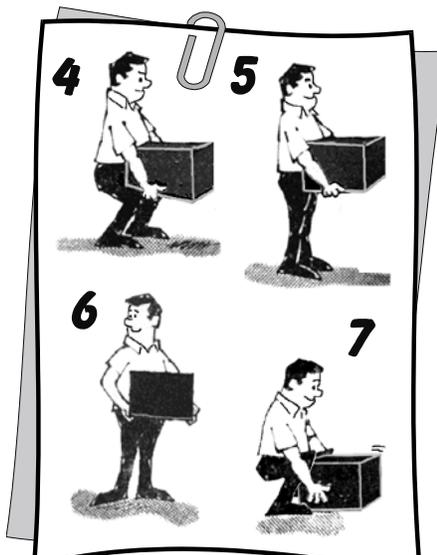


Parece fácil levantar una carga que uno cree liviana, pero aun para estos casos existen Reglas que debemos seguir para evitar lesiones en la espalda o en la columna vertebral.

Reglas para un levantamiento correcto de cargas:

- 1.- Observe la carga para conocer su peso y forma. Desista de levantarla si tiene duda de su capacidad física.
- 2.- Coloque los pies separados unos 20 a 30 cm. para tener un buen equilibrio. Ponga los pies cerca de la carga. Esto es importante, ya que impide que los músculos de la espalda lleven todo el peso.
- 3.- Doble las rodillas y consiga un buen agarre. Mantenga la espalda tan recta como le sea posible.
- 4.- Levante la carga en línea recta. Mantenga la carga pegada a su cuerpo.
- 5.- Levante la carga hasta la posición correcta para su traslado. Hasta que el levantamiento esté completo, no realice movimientos giratorios.



6.- Observe si el camino está libre de objetos que lo puedan hacer caer. Gire su cuerpo conjuntamente con el movimiento de sus pies.

7.- Depositar la carga es tan importante como levantarla. Al bajar la carga, doble las rodillas, manteniendo siempre la espalda recta y la carga pegada al cuerpo. El peso debe estar soportado por los músculos de los brazos y piernas. Afirme un lado primero y saque sus manos para que no sean aplastadas por la carga.

¡Recuerde siempre los factores que se deben tener en cuenta para un levantamiento correcto!

