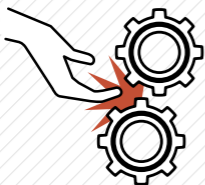


1. AL OPERAR EQUIPOS



- ▶ Revisa que estos funcionen correctamente antes de usarlos.
- ▶ Mantén tus manos y dedos alejados de sus partes en movimiento.

2. AL TRABAJAR CON TUS MANOS



- ▶ Evita el sobreesfuerzo de las extremidades superiores, haciendo pausas de trabajo, alternando las tareas y realizando ejercicios compensatorios.

▶ **AL MANIPULAR Y TRASLADAR OBJETOS CALIENTES**

Utiliza guantes de protección largos y resistentes a altas temperaturas.

3. AL DESPLAZARTE



- ▶ Mantén las áreas de trabajo limpias, secas y ordenadas, dejando siempre pasillos de tránsito libres de obstáculos y objetos innecesarios.
- ▶ Al movilizar carros usa las manillas. Si no las tiene, pon tus manos sobre puntos interiores para protegerte de posibles golpes.

4. AL LEVANTAR O TRASLADAR CARGA



- ▶ Privilegia el uso de carros auxiliares para el movimiento de cargas.
- ▶ Al manipular manualmente carga, respeta los pesos máximos de carga recomendados.



**SI ERES UN
PANADERO
EXPERTO:**