



# Recomendaciones para una pega **bien hecha**

## Manejo Manual de Carga

Si tus **principales tareas y espacios de trabajo** están en:

- Frentes de trabajo en excavaciones, obra gruesa o terminaciones.
- Bodegas, áreas de acopio y/o descarga de materiales.
- Traslado manual de sacos, moldajes, perfiles, herramientas y residuos.
- Carga y descarga manual desde camiones u otros medios

Estos consejos son para ti:

**EVITA LOS GIROS BRUSCOS**  
del cuerpo mientras  
cargas o  
trasladas peso.



**IDENTIFICA EL PESO Y LAS CONDICIONES DE LA CARGA ANTES DE MANIPULARLA.**

Recuerda que la carga máxima para hombres es 25 kg., y para mujeres o menores de edad, 20 kg.



**USA AYUDAS MECÁNICAS.**

cada vez que estén disponibles (por ejemplo: carretilla, montacarga, carros "yegua", entre otras), o solicita apoyo cuando sea necesario.



**MANTÉN SIEMPRE EL ORDEN**

y la limpieza en las zonas de tránsito de cargas.



**UTILIZA SIEMPRE LAS TÉCNICAS SEGURAS DE LEVANTAMIENTO**

- Espalda recta.
- Piernas flexionadas al levantar la carga.
- Mantener la carga cercana al cuerpo.



**EVITA LOS BORDES CORTANTES.**

Ante cualquier condición que aumente el riesgo,  
**REPORTA A TU JEFATURA DIRECTA.**



**MANOS A LA OBRA**

*Y con la pega bien hecha*





# Recomendaciones para una pega **bien hecha**

## Manejo Manual de Carga

Si tus **principales tareas y espacios de trabajo** están en:

- Frentes de trabajo en excavaciones, obra gruesa o terminaciones.
- Bodegas, áreas de acopio y/o descarga de materiales.
- Traslado manual de sacos, moldajes, perfiles, herramientas y residuos.
- Carga y descarga manual desde camiones u otros medios

Estos consejos son para ti:

**EVITA LOS GIROS BRUSCOS**  
del cuerpo mientras  
cargas o  
trasladas peso.



**IDENTIFICA EL PESO Y LAS CONDICIONES DE LA CARGA ANTES DE MANIPULARLA.**

Recuerda que la carga máxima para hombres es 25 kg., y para mujeres o menores de edad, 20 kg.



**USA AYUDAS MECÁNICAS.**

cada vez que estén disponibles (por ejemplo: carretilla, montacarga, carros "yegua", entre otras), o solicita apoyo cuando sea necesario.



**MANTÉN SIEMPRE EL ORDEN**

y la limpieza en las zonas de tránsito de cargas.



**UTILIZA SIEMPRE LAS TÉCNICAS SEGURAS DE LEVANTAMIENTO**

- Espalda recta.
- Piernas flexionadas al levantar la carga.
- Mantener la carga cercana al cuerpo.



**EVITA LOS BORDES CORTANTES.**

Ante cualquier condición que aumente el riesgo,  
**REPORTA A TU JEFATURA DIRECTA.**



**MANOS A LA OBRA**

*Y con la pega bien hecha*