



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