

## Cómo prevenir las lesiones de espalda y otras lesiones por cargar objetos

No cargue manualmente si su tarea la puede hacer con una grúa, un montacargas u otro equipo mecánico.

Si usted necesariamente tiene que cargar algo con las manos, pídale ayuda a otros empleados, si es posible.

Consejos para cargar manualmente adecuadamente:

- Verifique la ruta para asegurarse que no tenga obstrucciones, agua ni algún otro elemento con el que se pueda resbalar y caer.
- Coloque los pies cerca del objeto, doble las rodillas y sosténgalo firmemente con las manos. Levante con suavidad, principalmente usando los músculos de las piernas.
- Levántese con una posición recta, manteniendo la carga cerca de su cuerpo sin girar ni darse la vuelta.
- Gire su cuerpo cambiando la posición de los pies al empezar a caminar, en lugar de torcerse.
- Baje la carga despacio, doblando las rodillas. No la deje caer hasta que esté segura en el piso.
- Transporte los carritos, empujándolos no jalándolos.

Zenith provides workplace safety resources at: **TheZenith.com**<sup>®</sup>