



Utilize a força das pernas flexionadas, pois permitir-lhe-á manter a coluna vertebral direita.



IDENTIFICAÇÃO DOS RISCOS

- Sobre-esforços.
- Entalamentos.
- Golpes com objectos.
- Quedas ao mesmo nível.
- Quedas a nível diferente.
- Entalamentos das extremidades do corpo.
- Cortes.



Instituto Regional de Seguridad
y Salud en el Trabajo
CONSEJERÍA DE EMPLEO Y MUJER

Comunidad de Madrid

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo
C/ Ventura Rodríguez, nº 7. 28008 Madrid
Teléfono: 900 713 123 Fax: 914 205 808
www.madrid.org



INFORMAÇÃO SOBRE OS RISCOS E PREVENÇÃO

MANIPULAÇÃO MANUAL DE CARGAS



La Suma de Todos



Comunidad de Madrid



Serão utilizados os meios adequados de modo a facilitar o transporte dos materiais.



Proteja as suas costas

A coluna vertebral constitui o eixo do seu corpo

Lembre-se de adoptar as posições mais correctas

CUIDE DELAS!



O manuseamento e a colocação de lancis dever ser feita com a ajuda de protectores de joelhos (joelheiras).

