



Utiliza la fuerza de las piernas flexionándolas; te ayudará a mantener la columna vertebral recta.



IDENTIFICACIÓN DE RIESGOS

- Sobreesfuerzos.
- Atrapamientos.
- Golpes con objetos.
- Caídas al mismo nivel.
- Caídas a distinto nivel.
- Aplastamiento de extremidades.
- Cortes.

INFORMACIÓN DE RIESGOS Y PREVENCIÓN

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



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



La Suma de Todos
Comunidad de Madrid



Se utilizarán los medios auxiliares adecuados que faciliten el transporte de los materiales.



Protege tu espalda

La columna vertebral es el eje de tu cuerpo

Acuérdete de adoptar posturas correctas.

¡ CUIDALA !



El manejo y colocación de bordillos debe ser auxiliado con el uso de protectores de rodillas (rodilleras).

