

CUANDO LEVANTE PESO EN FORMA MANUAL:

Es preciso conocer la manera de elegir un método de trabajo seguro y de utilizar dispositivos y equipo que hagan el trabajo más ligero.

Método Cinético de Levantamiento de Pesos



1. **Colocación de los pies:** se deben de colocar un pie detrás de la carga y el otro al lado de la carga

2. **Colocación de los brazos:** Los brazos se deben colocar al lado del tronco.



3. **Agarre palmar:** Se debe de agarrar la carga con toda la palma de la mano, nunca con los dedos.

4. **Colocación de la espalda:** La espalda debe estar recta, la cual se logra con colocar la barbilla un poquito hacia adentro.



5. **Colocación de la carga:** Se debe de colocar la carga hacia el cuerpo, siempre con los brazos al lado del tronco.

6. **Colocación de las piernas:** Se levanta con la fuerza de las piernas.



Preferiblemente realice el transporte de carga entre dos o más personas



Use medios mecánicos



Siempre respetando el método de los seis pasos.

www.cso.go.cr



CSO