

Guía de prácticas seguras

# Manipulación manual de cargas

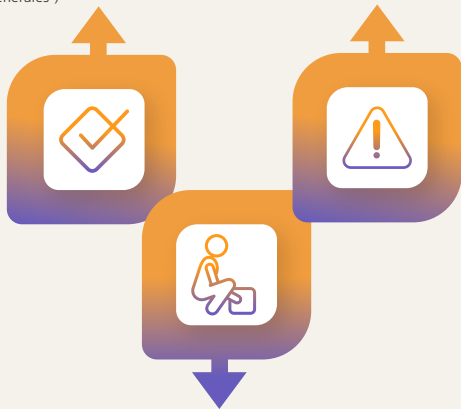
CONEXIÓN  
TALENTO

*isa*

## Manipulación manual de cargas

- 1 Verifica el cumplimiento** de las condiciones generales.  
(Descarga documento "Condiciones Generales")

- 2 Retira objetos u obstáculos** que puedan originar posibles riesgos durante la ejecución del trabajo.

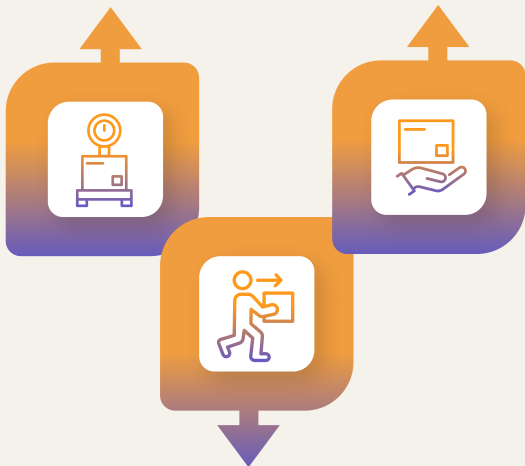


- 3 Mantén una correcta higiene postural:** la carga cerca al cuerpo, levanta las cargas del suelo con la fuerza de las piernas, mantén la espalda recta; no des giros ni hagas inclinaciones.

## Manipulación manual de cargas

**4** **Identifica el peso de la carga** a levantar manualmente, que no supere los **25 Kg para hombres y 12,5 Kg para mujeres**, en caso contrario, utiliza ayuda mecánica.

**5** **Asegúrate de tener siempre un buen agarre** de la carga con las manos.



**6** **Asegúrate de tener buena visibilidad para el tránsito de un lugar a otro**, retira los obstáculos existentes en el trayecto que puedan generar golpes y caídas al mismo nivel.

CONEXIÓN  
TALENTO | isa