



Apoya **los pies** firmemente separándolos **a una distancia aproximada de 50 cm.** uno del otro.  
(máxima base de sustentación)



Mantén la **carga** tan **cerca del cuerpo** como sea posible, pues aumenta mucho la capacidad de levantamiento.



Únicamente con una **correcta posición de tu columna** podrás levantar adecuadamente una carga.



**Utiliza guantes** al manipular objetos con aristas cortantes, materias que quemen o corrosivas, **para proteger tus manos.**



Mantén los **brazos pegados al cuerpo** y lo más **tensos** posibles.



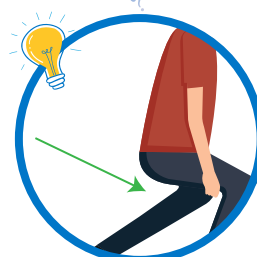
**No levantes la carga por encima de la cintura** en un sólo movimiento.



**Nunca gires el cuerpo** mientras sostienes una carga pesada.



**Protege tus pies** con calzado para evitar golpes y fracturas.



**Dobla las caderas y las rodillas** para coger la carga del suelo.



Para evitar distensiones, sobreesfuerzos, etc., **emplea cinturones de protección.**



Cuando las dimensiones de la carga lo aconsejen **no dudes en pedir ayuda a un compañero.**