



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.**

