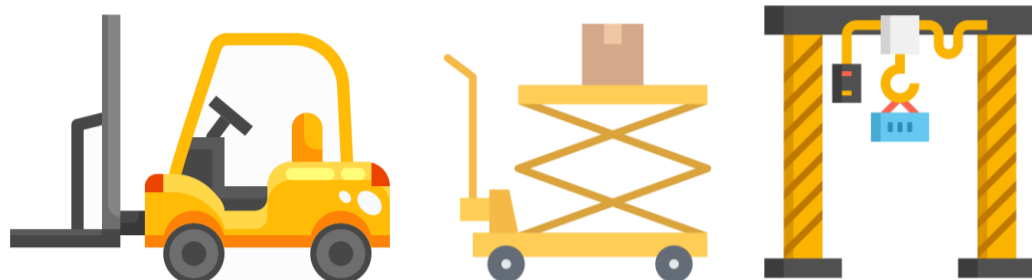


## SÓ TEMOS UNHAS COSTAS CÓIDAA!



Se dispós de **medios auxiliares** para a manipulación de cargas no teu posto de traballo **UTILÍZAOS!**



**Vas manipular unha carga? LEMBRA!!**



**Pés apoiados correctamente e separados á altura dos ombreiros**



**Dobra a cadeira e os xeonllos para coller a carga**



**Mantén as costas rectas**



**NON vires o corpo mentres sostés a carga**



**NON levantes a carga por encima dos ombreiros**

Más información:

Guía técnica



Vídeo



Carteis



Ficha



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EMPREGO, COMERCIO E EMIGRACIÓN

