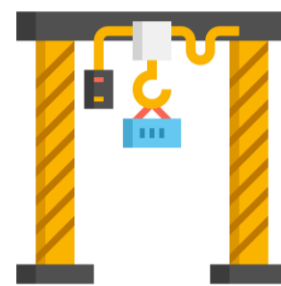


## SOLO TENEMOS UNA ESPALDA !CUÍDALA!



Si dispones de **medios auxiliares** para la manipulación de cargas en tu puesto de trabajo **¡UTILÍZALOS!**



**¿Vas a manipular una carga? ¡RECUERDA!**



**Pies apoyados correctamente y separados a la altura de los hombros**



**Dobla la cadera y las rodillas para coger la carga**



**Mantén la espalda recta**



**NO gires el cuerpo mientras sostienes la carga**



**NO levantes la carga por encima de los hombros**

Más información:

Guía técnica



Vídeo



Carteles



Ficha

