

ANTES DE APLICAR UNA FUERZA ¡PIENSA!



Mejor **empujar** que tirar



Siempre y cuando sea posible, **aprovecha el peso del cuerpo** de manera efectiva para empujar los objetos



Si es el caso, **transporta el objeto haciéndolo rodar o pide ayuda**



Más información:

Guía técnica



Vídeo



Carteles



Ficha

