

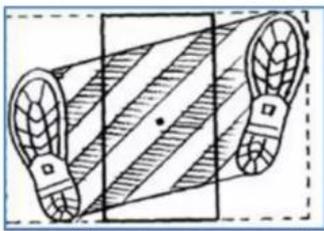
**“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”**

**CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 09:**  
**“LEVANTAMIENTO DE CARGA”**

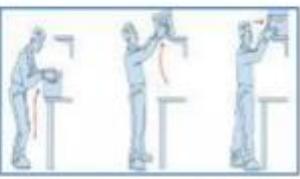
**INTRODUCCION:**

La manipulación manual no es tan simple como levantar objetos, sino que debe realizarse con un conocimiento adecuado de las técnicas de manipulación para evitar la tensión corporal.

**INFORMACION:**

| Instrucciones  | Imagen  |
|--|---|
| a. Separar los pies hasta conseguir una postura estable, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. |   |
| b. Flexionar las rodillas manteniendo en todo momento la espalda recta o ligeramente inclinada hacia delante.                        |  |

|   |   |
|---|---|
| i. Mantenga los brazos pegados al cuerpo y los más tensos posibles                        |  |
| j. Cuando las dimensiones de la carga lo aconsejen, no dude en pedir ayuda a su compañero |  |
| k. Una mala postura puede ocasionar lesiones en la columna.                               |  |

|  |   |
|--|---|
| c. Acercar al máximo el objeto al cuerpo a una altura comprendida entre los codos y los nudillos.  |    |
| d. Levantar el peso gradualmente, sin sacudidas y realizando la fuerza con las piernas.  |   |
| e. No girar el tronco mientras se esté levantando la carga.  |  |
| f. No levante una carga pesada por encima de la cintura en un solo movimiento.   |  |
| g. Si el levantamiento es desde el suelo hasta la altura de los hombros o más apoye la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. Deposite la carga y ajústela después si es necesario |  |
| h. Aproveche el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y tirar de ellos.  |  |

