

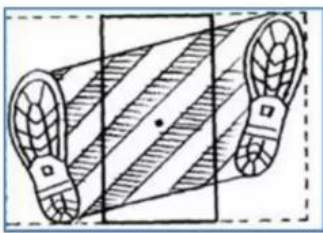

**“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”**




**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.	

