

**FICHA 45: Recomendaciones al levantar y/o transportar un peso**

- Antes de manipular una carga, comprobar el estado de su superficie. Ver si tiene suciedad, astillas, púas...
- Tener en cuenta el tamaño y el peso de la carga. Si es muy voluminosa o pesada, pedir ayuda a los compañeros.
- Levantar la carga empleando los músculos de las piernas y de los brazos, no de la espalda.
- Asir firmemente la carga con ambas manos.
- Mantener el peso pegado al cuerpo.
- Mantener la espalda erguida cuando se manipule una carga.
- Mantener los pies separados y con un buen apoyo sobre los mismos.
- Agacharse flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
- Procurar no realizar giros de cintura, sino mover los pies y desplazarse.
- Utilizar los EPI's que se hayan indicado: botas de seguridad, guantes...

