

ATENCIÓN Y CUIDADO: CUANDO LEVANTAS CARGAS PESADAS

1- LEVANTE LAS CARGAS SEPARANDO LOS PIES Y FLEXIONANDO LAS RODILLAS, CON LA ESPALDA RECTA.

2- EL TRANSPORTE MECÁNICO PUEDE SER DE BAJO COSTO Y AHORRA EL 70% DEL ESFUERZO DEL HOMBRE.

3- SI EL PESO A LEVANTAR ES DEMASIADO, PIDA AYUDA.



SIEMPRE USAR
FAJA LUMBAR



TRABAJEMOS JUNTOS
PARA PREVENIR LOS ACCIDENTES