

Escuela de Espalda

Manejo de cargas

CONSEJOS

- ▶ Si es posible, divide la carga para que el esfuerzo a realizar sea menor.
- ▶ Antes de coger una carga, estúdiala: cómo y por dónde vas a agarrarla, si tiene astillas o clavos, si está resbaladiza, si hay riesgo de pillarse manos o pies...
- ▶ Colócate lo más cerca posible de la carga, aproximando tu centro de gravedad (que se encuentra a la altura del pubis) al centro de gravedad de la carga.
- ▶ Coloca los pies ligeramente separados y enmarcando la carga para tener un buen equilibrio.
- ▶ Cógela con toda la mano, no solo con la punta de los dedos.
- ▶ Al agacharte flexiona las rodillas en lugar de tu espalda, y mantén la columna alineada. Para incorporarte utiliza la fuerza de las piernas.
- ▶ Evita la torsión del tronco cuando cargues un peso; gira utilizando los pies.
- ▶ Mantén los brazos pegados al cuerpo para disminuir el brazo de palanca y extendidos, llevando la carga suspendida: te pesará menos.
- ▶ Para el transporte, estudia previamente el trayecto y utiliza los medios auxiliares necesarios.
- ▶ Es preferible empujar a tirar, utilizando el peso de tu cuerpo y la fuerza de las piernas.
- ▶ Si no puedes con el peso, pide ayuda.

¡NO!



Secuencia correcta
de manejo de
cargas



