

PROTÉJASE

UTILICE LAS TÉCNICAS DE ELEVACIÓN APROPIADAS

1. COMPRUEBE EL PESO

Chequee el peso de la carga antes de que usted procure levantar. Si usted solo (a) no puede levantar con seguridad la carga, pida ayuda.

2. SEPARE LOS PIES

Coloquese lo más cerca de la carga como se a posible, con un pie junto al objeto que va a levantar y a uno por detrás. Con sus pies separados confortablemente tendrá una mayor estabilidad. El pie posterior está en posición para el empuje ascendente de la elevación.



3. MANTENGA LAS CURVAS NORMALES DE SU ESPALDA

Al agarrar la carga, arqueé la parte de su espalda más baja hacia adentro tirando los hombros atrás y sobresalga el pecho. Esto le ayudará a mantener la espina dorsal, los músculos de la espalda y los órganos del cuerpo en alineación correcta.



4. META LOS CODOS Y LOS BRAZOS ASI ADENTRO

La carga debe ser traída hacia el cuerpo, los brazos y los codos se deben remeter al lado del cuerpo. Cuando los brazos se sostienen afuera del cuerpo, mucha de su fuerza y energía se pierde. Manteniendo los brazos remetidos también ayuda a centrar el peso corporal.



5. AGARRE LA CARGA CON LA MANO ENTERA

El apretón Palmer es uno de los elementos más importantes de la elevación correcta. Los dedos y la mano son extendidos alrededor de la carga que va a levantar. Utilice toda su palma para agarrar la carga. Los dedos solos tienen muy poca.



6. REMETA LA BARBILLA

Remeta la barbilla para que su cabeza y el cuello continúen una línea trasera recta y mantenga la espina dorsal recta y firme.



7. MANTENGA SU PESO del CUERPO DIRECTAMENTE SOBRE PIES

Coloque su cuerpo hasta que su peso se centre sobre los pies. Esto le proporciona una línea con más poder en su alcance al empujar y le asegura un equilibrio mejor. Comience la elevación con un empuje del pie posterior. Utilice movimientos fluidos y controlados. Evite los movimientos rápidos o tirones que le pueden demandar más a su espalda.



EVITE ESTOS MOVIMIENTOS CUANDO ESTÁ MOVIENDO MATERIAL MANUALMENTE



TORCER



ALCANZAR



INCLINARSE