

## CUIDA TU ESPALDA EN EL TRABAJO

# Técnicas de levantamiento seguras

Colocarse con una rodilla en el suelo.



1

### Levantar sacos pesados

Para levantar sacos de forma segura se recomienda seguir los siguientes pasos:

Subir el saco deslizándolo sobre la pierna.



2

Apoyar el saco en la rodilla contraria.



3

Acercar el saco al cuerpo y ponerse de pie. Mantener siempre la espalda recta.



4

Subir el saco a la altura de la cintura y mantenerlo próximo al cuerpo para no sobrecargar la zona lumbar.



5

Levantar sujetando la carga con la palma de la mano para aumentar la superficie de agarre.



3

Inclinar el tablón y apoyar una esquina.



2

Ponerse en cuclillas.



1

### Levantar con tres puntos de apoyo

Para levantar tableros, paneles o placas se recomienda usar el levantamiento con tres puntos de apoyo.

COMPROBAR PREVIAMENTE QUE NO HAY OBSTÁCULOS EN EL RECORRIDO.

Agarrar la esquina inferior del saco con una mano y la esquina superior con otra.



1

### Levantar sacos entre dos personas

Para levantar sacos entre dos personas se recomienda seguir los siguientes pasos:

Levantarse utilizando los músculos de las piernas y manteniendo la espalda recta.



2

SI LA CARGA ES MUY PESADA O VOLUMINOSA, MANIPULAR EN EQUIPO.

Una de las principales causas de molestias y lesiones en la espalda es la manipulación manual de cargas. Es posible reducir la incidencia de lesiones utilizando técnicas correctas de levantamiento y transporte.

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES2017-0040



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.



FUNDACIÓN  
LABORAL  
DE LA CONSTRUCCIÓN