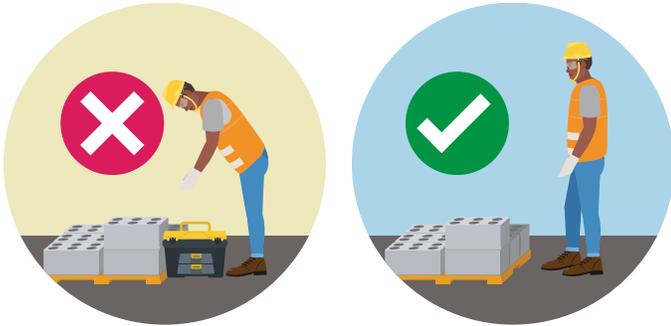


# Manejo de materiales: Utilice prácticas de seguridad para levantar y mover materiales

Proteja la espalda, rodillas y otras articulaciones utilizando prácticas de seguridad al levantar y mover materiales.

## AL PREPARAR Y LEVANTAR MATERIALES...



- ✓ Asegúrese de tener un acceso despejado, retire los obstáculos entre usted y los materiales.
- ✓ Mantenga el cuello y la espalda alineados y rectos.



- ✓ Doble las rodillas y muévase lenta y suavemente.
- ✓ Coloque los pies separados a la altura de los hombros y ligeramente escalonados.

## AL TRANSPORTAR MATERIALES...



- ✓ Asegúrese de tener el camino despejado.
- ✓ Colóquese recto y acérquese la carga al cuerpo. NO se encorve.
- ✓ Manténgase concentrado. NO deje que la mente se disperse.



- ✓ Al girar, diríjase con el pie en lugar de girar con el cuerpo.
- ✓ Muévase de forma suave, constante y no demasiado rápido.

- RECUERDE:**
- ✓ **NO sacuda el cuerpo para levantar materiales.**
  - ✓ **Utilice equipos de elevación o pida ayuda a un compañero de trabajo cuando los materiales sean demasiado grandes o pesen 50 libras o más.**

