

3.

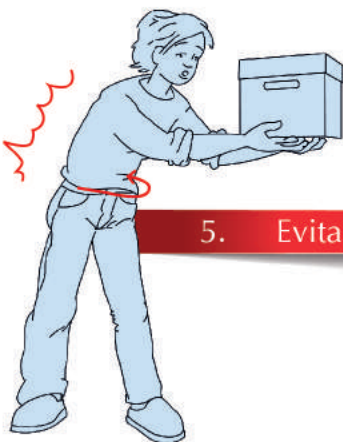
Adopta la postura de Levantamiento. Dobra las piernas manteniendo la espalda derecha, no flexiones demasiado las rodillas



4.- Agarra firme



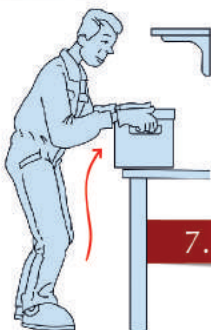
5. Evita los giros



6.- Carga pegada al cuerpo



7. Depósito de la carga



Bibliografía: INSHT



Unach
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
Libres por la Ciencia y el Saber



📍 **Campus Norte "Edison Riera R."**

Avda. Antonio José de Sucre, Km. 1.5 Vía a Guano
Teléfonos: (593-3) 37 30 880 • ext. 3000

📍 **Campus "La Dolorosa"**

Avda. Eloy Alfaro y 10 de Agosto.
Teléfonos: (593-3) 37 30 910 • ext. 3001

📍 **Campus Centro**

Duchicela 17-75 y Princesa Toa
Teléfonos: (593-3) 37 30 880 • ext. 3500

📍 **Campus Guano**

Parroquia La Matriz, Barrio San Roque
vía a Asaco

www.unach.edu.ec

f unachec

@Unach_ec

Universidad Nacional de Chimborazo

unachec

Fuente del texto: Información de la Unidad y del Reglamento de Seguridad y Salud Ocupacional de la UNACH 2015. Riobamba.
Fotografías descargadas de varias páginas web de la red global



UNIDAD DE RIESGOS LABORALES,
SALUD OCUPACIONAL
Y GESTIÓN AMBIENTAL

Libres por la Ciencia y el Saber

INFORMATIVO No.6
JUNIO DE 2015

Utiliza Menos Agua

Técnicas para
Levantamiento
de Carga





Utiliza Menos Agua

- 1.- Ahorra agua cada vez que puedas. Puedes utilizar esferas de lavado ecológico y regar las plantas con agua del lavado.
- 2.- Siempre que puedas, recolecta y reutiliza el agua.



- 3.- Mantén cerrado el grifo mientras no necesites el agua que sale para no desperdiciar el agua.
- 4.- Riega las plantas por la mañana o bien tarde para que el agua no se evapore enseguida.
- 5.- Barre las banquetas y patios con Escoba, evitando limpiar con el chorro de la manguera.



Fotografías descargadas de varias páginas web de la red global

Técnicas para Levantamiento de Carga



1. Planificar el levantamiento: Utilizar las ayudas mecánicas.
2. Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada

