

LEVANTAMIENTO SEGURO - PLANIFICACIÓN DEL LEVANTAMIENTO

COMPLETE LAS ORACIONES AL ELEGIR LA LETRA CORRECTA DE LA LISTA SIGUIENTE.

1. Pruebe el peso al... _____
2. Si la carga es demasiado pesada o difícil de manejar... _____
3. Inspeccione la carga. Si es afilada o resbalosa... _____
4. Examine el camino... _____



SELECCIONE LA LETRA CORRECTA:

- a. busque ayuda de un compañero de trabajo para transportar la carga; use una carretilla u otra ayuda de levantamiento.
- b. use protección para las manos.
- c. para saber si hay obstrucciones y riesgos de resbalones.
- d. intentar levantar una esquina del objeto. No intente levantar la carga por sí mismo si es demasiado pesada o difícil de manipular.

Respuestas al cuestionario:

1. d. intentar levantar una esquina del objeto. No intente levantar la carga por sí mismo si es demasiado pesada o difícil de manipular.
2. a. busque ayuda de un compañero de trabajo para transportar la carga; use una carretilla u otra ayuda de levantamiento.
3. b. use protección para las manos.
4. c. para saber si hay obstrucciones y riesgos de resbalones.



Empleado _____

Fecha _____

TÉCNICAS SEGURAS DE LEVANTAMIENTO

COMPLETE LAS ORACIONES AL ELEGIR LA LETRA CORRECTA DE LA LISTA SIGUIENTE.

1. Si puede manipular la carga de manera segura, use... _____
2. Agáchese doblando las rodillas y sujete... _____
3. Levántese gradualmente, usando sus piernas, manteniendo... _____
4. Mantenga la espalda... _____
5. Camine lentamente y si cambia de dirección... _____
6. Baje la carga... _____

SELECCIONE LA LETRA CORRECTA:

- a. y el cuello recto.
- b. la técnica correcta de levantamiento.
- c. gire sus pies. No gire el cuerpo.
- d. con cuidado.
- e. de manera segura y abrace la carga.
- f. la carga cerca de su pecho.

Respuestas al cuestionario:
1. b. la técnica correcta de levantamiento.
2. e. de manera segura y abrace la carga.
3. f. la carga cerca de su pecho.
4. a. y el cuello recto.
5. c. gire sus pies. No gire el cuerpo.
6. d. con cuidado.



Empleado _____

Fecha _____