

CONSTRUCCIÓN

FOLLETO PARA EL EMPLEADO

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 transpor-
tar 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 _____

CONSTRUCCIÓN

FOLLETO PARA EL EMPLEADO

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 _____