

SERVICIO

FOLLETO PARA EL EMPLEADO

LEVANTAMIENTO SEGURO - PLANIFICACIÓN DEL LEVANTAMIENTO

Complete las oraciones al elegir la letra correcta de la lista siguiente.

1. No intente levantar la carga por sí mismo si es demasiado pesada o difícil de manipular. Pruebe...

2. Si la carga es demasiado pesada o difícil de manejar, busque ayuda de un compañero de trabajo. Use una...

3. Inspeccione la carga. Si es afilada o resbalosa...

4. Examine el camino...



Seleccione la letra correcta:

- a. para saber si hay obstrucciones y riesgos de resbalones.
- b. use protección para las manos.
- c. el peso al intentar levantar una esquina del objeto.
- d. una carretilla u otra ayuda de levantamiento.

Respuestas al cuestionario:
1. c. el peso al intentar levantar una esquina del objeto...
2. d. una carretilla u otra ayuda de levantamiento...
3. b. use protección para las manos.
4. a. para saber si hay obstrucciones y riesgos de resbalones.



Empleado

Fecha

SERVICIO

FOLLETO PARA EL EMPLEADO

TÉCNICAS SEGURAS DE LEVANTAMIENTO 1.

Complete las oraciones al elegir la letra correcta de la lista siguiente.

1. Si puede manipular la carga de manera segura, use... _____
2. Primero, agáchese a la altura de... _____
3. Busque un agarre... _____
4. Usando sus piernas, gradualmente... _____
5. Mantenga la... _____
6. Camine... _____
7. Si cambia de dirección,... _____
8. Cuidadosamente,... _____



Seleccione la letra correcta:

- a. baje la carga.
- b. levante, manteniendo la carga cerca de su pecho.
- c. la técnica correcta de levantamiento.
- d. las rodillas.
- e. lentamente.
- f. seguro y abrace la carga.
- g. espalda y el cuello recto.
- h. gire sus pies. No gire el cuerpo.

3.

- Respuestas al cuestionario:
1. c. la técnica correcta de levantamiento.
 2. d. las rodillas.
 3. f. seguro y abrace la carga.
 4. b. levante, manteniendo la carga cerca de su pecho.
 5. g. espalda y el cuello recto.
 6. e. lentamente.
 7. h. gire sus pies. No gire el cuerpo.
 8. a. baje la carga.

Empleado _____

Fecha _____