



8 CLAVES PARA

Levantar y bajar paquetes de forma segura

LEVANTAR CARGAS

1

Acércate al paquete

Mantén el paquete cerca del cuerpo.

2

Coloca bien los pies

Sepáralos para mantener el equilibrio; uno un poco adelante.

3

Dobla las rodillas

Mantén la curvatura natural de la espalda.

4

Comprueba el peso

Verifica si está pesado o inestable.

5

Sujeta con firmeza

Agarra esquinas opuestas cuando sea posible.

6

Levanta suavemente

Haz un movimiento constante, sin tirones.

7

Mueve los pies

Da pasos o gira los pies; no tuerzas el cuerpo.

8

Usa el equipo disponible

Pide ayuda o utiliza equipo para levantar cargas.

RECUERDA: Acércate, levanta con suavidad y no gires.

SIMPLE. CLEAR. CONNECTED.



WESLA + LAS 3 D

Recordatorios rápidos de seguridad

WESLA / RESBALONES Y CAÍDAS



Camina, no corras

Muévete a un ritmo seguro.



Mantén los pies firmes

Asegura bien tus puntos de apoyo.



Evita equipo sin asegurar

No subas a bandas transportadoras sin asegurar.



Mira antes de pisar

Revisa dónde colocas los pies.



Adáptate a los cambios

Atento a superficies mojadas o irregulares.

LAS 3 D / CONTROL DEL PATIO



Pasillos designados

Usa los caminos peatonales señalados.



Puertas designadas

Entra y sal solo por las puertas autorizadas.



Áreas designadas

Permanece en las áreas de trabajo y descanso autorizadas.