

# Manipulación manual de cargas

1. Sitúa la carga cerca del cuerpo
2. Usa el agarre palmar
3. Utiliza la fuerza de tus piernas
4. Mantén brazos y codos pegados al cuerpo
5. Mantén un buen equilibrio

## El levantamiento

### La gravedad

Aprovecha la tendencia a la caída



### El impulso

Aprovecha el movimiento ascensional



### La elasticidad

Aprovecha la elasticidad de los objetos



**El equilibrio**  
Carga de modo simétrico



**El trabajo en equipo**  
Recurre a la ayuda de tus compañeros



**El apoyo**  
Apóyate sobre una mano para mantener el equilibrio



**El empuje**  
Aprovecha el peso del cuerpo