

El levantamiento y transporte manual de pesos es común en el trabajo rural. Levantar cargas en forma inadecuada, puede provocarte lesiones en la columna. Son dolorosas y puede que te impidan trabajar.

Antes de levantar una carga, ten en cuenta:

- Tamaño, forma y volumen de la carga, para decidir la forma más segura de levantarla.
- El peso de la carga.
- Si existen puntas o salientes.
- Si es necesario que uses protecciones personales.
- El camino a ser recorrido. Si hay obstáculos, debes quitarlos antes.

Un hombre de entre 18 y 35 años puede levantar hasta 40 kg de peso.

Al levantar la carga y transportarla, ten en cuenta:

- Los pies deben estar separados a cada lado de la carga o uno más adelante con respecto al otro.
- Al agacharte, dobla las rodillas, manteniendo la cabeza y la columna recta.
- Toma firmemente la carga, usando la palma de la mano y todos los dedos.
- Deja los brazos extendidos y pegados al cuerpo, realizando la fuerza para levantar la carga solo con las piernas.
- Mantén la carga cercana al cuerpo.
- La espalda recta y la cabeza agachada
- Durante el transporte, mantén la carga en el centro de tu cuerpo y realiza la fuerza con las piernas.



No es conveniente que permanezcas mucho rato con la carga o la cargues distancias muy largas. No hagas movimientos rápidos, como girar, cuando transportas una carga pesada.



Si la carga es muy pesada o hay un desnivel, pide ayuda a otro compañero, que tenga una altura parecida a la tuya.

No es conveniente transportar una carga pesada solo con una mano. Debe distribuirse en las dos manos.

Para transportar cargas alargadas, puedes utilizar cuerdas, carros. Para agarrar las cargas pinzas, empuñaduras.



Cuando se transporten sacos de ración, o bolsas similares, debes levantarlas como ya te hemos explicado, colocando el hombro y luego mantener la espalda recta.



Cuando uses una pala, debes mover los pies y no tanto girar o doblar el cuerpo. Al bajar y subir hacerlo en forma recta doblando las rodillas.

