

RISCOS PROFISSIONAIS ASSOCIADOS À MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

Levantar e transportar cargas pode causar danos graves, tais como, dores nas costas, roturas musculares, entorses e mesmo lesões na coluna.

Para levantar e transportar cargas:

Manter as costas direitas

INCORRECTO

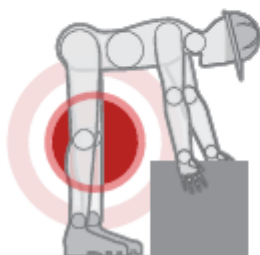


CORRECTO



Fletir as pernas dobrando os joelhos

INCORRECTO



CORRECTO



Manter um bom equilíbrio

INCORRECTO



CORRECTO



Aproximar a carga o mais possível do corpo

INCORRECTO



CORRECTO

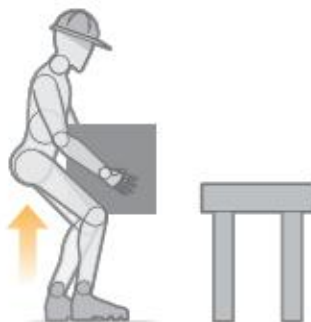


Posicionar corretamente os pés para orientar a carga

INCORRECTO



CORRECTO

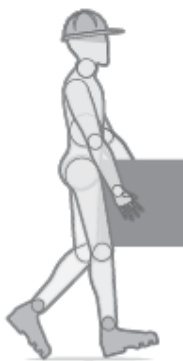


Levantar e transportar a carga com os braços estendidos junto ao corpo

INCORRECTO



CORRECTO

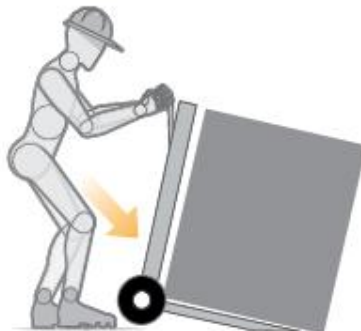


Aproveitar o peso do corpo para empurrar ou deslocar objetos

INCORRECTO



CORRECTO



Pedir ajuda a um colega para levantar e transportar uma carga pesada

INCORRECTO



CORRECTO

