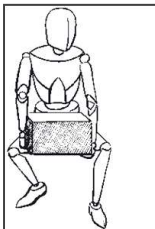


Levantamento de Cargas

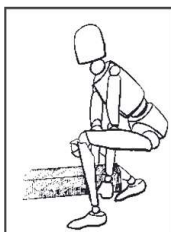


O joelho deve ficar adiantado em ângulo de 90 graus;

Braços esticados entre as pernas. Dorso plano;

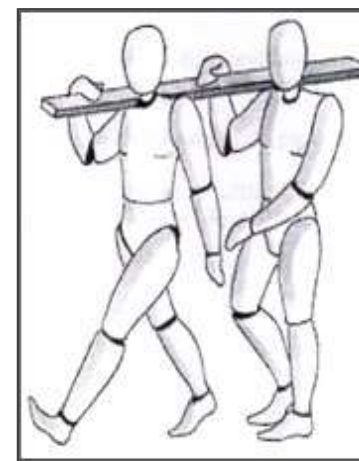
Queixo não dirigido para baixo. Pernas distanciadas entre si lateralmente;

Carga próxima ao eixo vertical do corpo

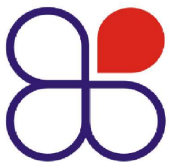


Alameda Pêro da Covilhã, lote 3— R/C 6200— 507 COVILHÃ
Telfs: 275 333 859 / 275 333 891
Fax: 275 333 895
Correio electrónico: geral@interprev.pt
www.interprev.pt

Movimentação Manual de Cargas

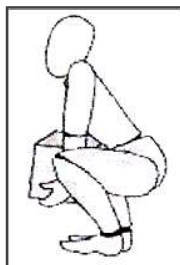


**Mais prevenção, mais segurança
no trabalho**



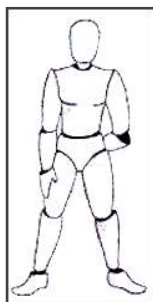
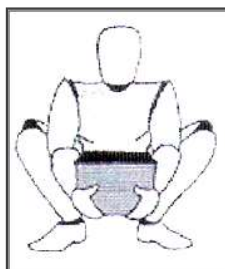
Movimentação Manual de Cargas

Princípios de Elevação Manual de Cargas



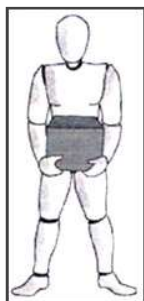
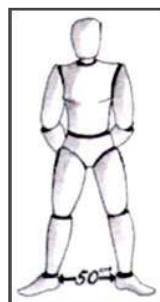
1º-Atenção à posição do corpo.

2º-Mantenha as costas direitas, dobre os joelhos ao agarrar a carga.



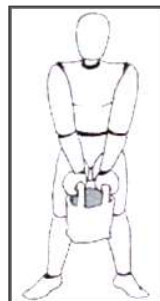
3º-Apoie os pés firmemente.

4º-Separe os pés a uma distância aproximada de 50 cm.



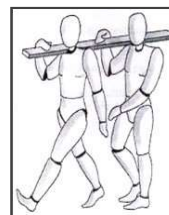
5º-Mantenha a carga tão próxima do corpo quanto possível.

6º-Mantenha os braços juntos ao corpo e o mais esticados possível.



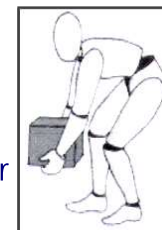
7º-Não levante uma carga pesada acima da cintura num só movimento.

8º-Aproveite o peso do corpo de forma efectiva para empurrar ou deslocar os objectos.



9º-Quando as dimensões da carga o aconselhem, peça ajuda a um companheiro.

10º-Uma má postura pode ocasionar lesões na coluna.



Movimentação Lateral de Cargas



A posição dos pés em ângulo de 90 graus, para evitar a torção do tronco.

O porte da carga é feito com os braços rectos (esticados), de modo a obter menor tensão nos músculos dos mesmos.

