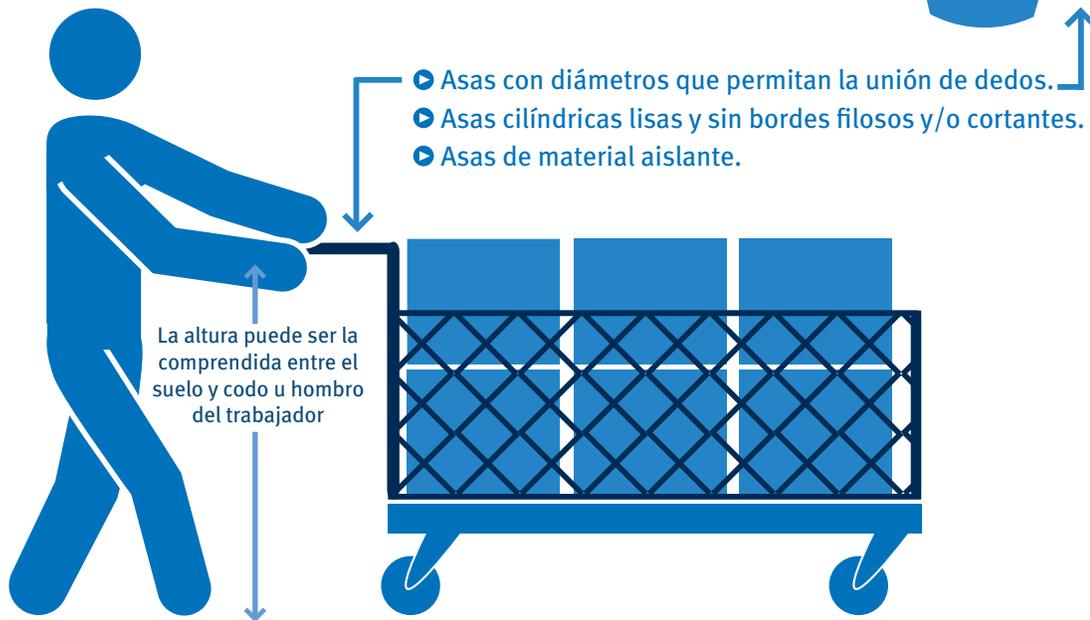


# Uso correcto de ayudas mecánicas

Las tareas de empuje y arrastre asociadas al manejo manual de carga, pueden ser definidas como aquellas en donde la dirección de la fuerza resultante es horizontal.

- ▶ En el **ARRASTRE** (tirar), la fuerza es dirigida hacia el cuerpo.
- ▶ En la tarea de **EMPUJAR**, la fuerza se aleja del cuerpo.



- ▶ Ruedas en todas las esquinas.
- ▶ Diámetro mínimo 12,5 cm.
- ▶ Frenos al frente y giratorias atrás.
- ▶ Ruedas de diámetro que eviten el sobreesfuerzo de los trabajadores.
- ▶ Neumáticos sólo para las superficies ásperas.

## Recomendaciones

- ▶ Colóquese detrás de la carga y cerca de la misma.
- ▶ Utilice ambos brazos para empujar.
- ▶ Aproveche el peso del cuerpo.
- ▶ Asegúrese que el recorrido posea buena visibilidad.
- ▶ La posición de las manos para empujar debe ser entre la altura de la cintura y los hombros.
- ▶ Evite arrastrar.