

MANIPULACIÓN

MANUAL

DE

CARGA



Mutua
Montañesa
Mmuy fácil

1



Disco intervertebral recto durante toda la maniobra

Brazos y codos pegados al cuerpo

Carga cerca del cuerpo

Utilizar la fuerza de las piernas

Consigue un buen equilibrio con los pies

2



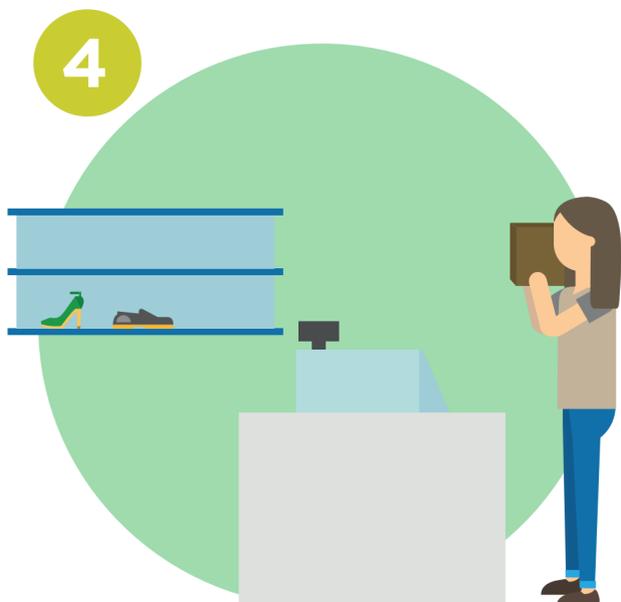
Para empujar una carga aprovecha el peso del cuerpo.

3



Si la carga es voluminosa o muy pesada, pide ayuda

4



Para subir la carga al hombro, aprovecha el impulso con un movimiento suave y continuo. A la altura del codo imprime más fuerza y aprovecha la inercia.

5



Para depositar la carga en un punto mas bajo, aprovecha su peso y solo frena la caída