

### Precauciones

#### Actividad

Manejo manual de cargas.

#### ¿Qué sucedió?

Durante el transporte manual de una formaleta metálica (peso aproximado de 20 kg, y dimensiones: largo 1.20 cm x alto 60 cm) realizada entre dos trabajadores, uno de ellos refiere que su pie izquierdo resbala sin provocar caída al suelo.



#### ¿Qué ocasionó?

Aparente dolor lumbar leve.



Manipular las cargas manuales o mecánicas de acuerdo a su tamaño, peso y forma.



Mantener la practica segura: Propender por mantener posturas ergonómicas durante las actividades de manejo manual de cargas.



Cumplir con la obligación de reportar de inmediato la ocurrencia de cualquier evento, independientemente de su severidad.



Parar la actividad en caso de incumplimiento de algún parámetro de control



### REGLAS PARA LA VIDA

- 01 Permiso para trabajar
- 02 Conducción de vehículo
- 03 Zona de peligro
- 04 Trabajo en altura
- 05 Bloqueo de energía
- 06 Espacio confinado
- 07 Manejo de carga
- 08 Excavación
- 09 Equipos críticos
- 10 Trabajo en caliente