

# Lifting – Landscaping Infographic – Spanish



## ERGONOMÍA AL LEVANTAR **OBJETOS PESADOS**



Mantener la espalda recta y flexiona las piernas, que el peso se concentre en estas y no en tu espalda al levantar el objeto pesado.



**NO** Gires mientras levantas peso



Pide ayuda a otra persona si es muy pesado



**NO** levantes peso por encima de tus hombros



Sostén el peso a la altura de la cintura y cerca del cuerpo