

1



Apoyar los  
pies firmemente

3

Doblar las caderas y las rodillas  
para coger la carga bien  
pegada al cuerpo



2



Separar los pies a una  
distancia aproximada  
de 50 cm uno de otro

4

Mantener la espalda recta  
y utilizar la fuerza  
de las piernas



Si la carga es demasiado pesada o voluminosa, utilizar la ayuda de medios mecánicos o levantarla entre varias personas