



# MANEJO MANUAL DE CARGA

Para trabajadores/as del Comercio por mayor y por menor, Hoteles y Restaurantes.

LEY N° 20.001 REGULA EL PESO MÁXIMO DE CARGA HUMANA D.S.N° 63 APRUEBA EL REGLAMENTO

## 6 Pasos para el correcto Manejo Manual de Carga



**1** Poner los pies, uno al lado y el otro detrás del objeto a levantar.



**2** Doblar las rodillas y acuclillarse, manteniendo la espalda rectilínea.



**3** Meter la barbilla.

**4** Sujetar la carga de manera firme (agarre digitopalmar).



**5** Mantener codos y brazos pegados al cuerpo, lo más tenso posible.



**6** Levantar la carga usando los músculos de las piernas.



## PESO MÁXIMO DE CARGA



HOMBRES 25 kg



MUJERES 20 kg



En embarazadas se prohíben operaciones de carga y descarga manual

Las y los trabajadores/as tienen derecho a una protección eficaz en materia de Seguridad y Salud en el Trabajo.



Instituto de Seguridad Laboral  
Ministerio del Trabajo y Previsión Social

Gobierno de Chile

Más Información en  
[www.isl.gob.cl](http://www.isl.gob.cl)

Síguenos:

