

## # Manejo de Cargas

### Recomendaciones



- 1 Apoye sus pies firmemente en el piso y separados uno delante del otro.
- 2 Ubíquese lo más cerca posible a la carga.
- 3 Flexione sus rodillas dejando la espalda recta.
- 4 Sujete la carga de forma firme y haciendo uso de todos los dedos de la mano.
- 5 Levante la carga extendiendo las piernas, contraiga el abdomen sin girar o flexionar la espalda, hasta ponerse completamente de pie.
- 6 Durante el traslado del envío, mantenga la carga cerca a usted.

**Nota:** No de brines a la carga ni la movilice de forma rápida o brusca.

- Cuando la carga supere los **25 kg.** o su volumen sea mayor a **80 cm.** realice el levantamiento en equipo.
- **Uso de ayudas mecánicas** para trasladar cargas alargadas, puede utilizar cuerdas, carros.
- **Empuje**, evite halar



#### Distribuya el peso

- Sustituya un paquete pesado por dos paquetes más pequeños, dispuestos simétricamente.
- Siempre que sea posible, use bandas o tirantes que distribuyan el peso entre los hombros y la pelvis (morrales o carteras terciadas).
- No es conveniente transportar una carga pesada con una mano. Debe distribuirse en las dos manos.



## # SEGURIDAD VIAL

### Efectos del alcohol al Volante

#### Alteraciones en el Comportamiento



Una persona bajo alguna sustancia **infravalora el alcohol sobre su propia conducta**, (lo típico de "Tranqui" que yo lo controlo).  
**Disminuye su sentido de prudencia.**

#### Alteraciones en las funciones Perceptivas

Los movimientos oculares de quien va "contento" son menores y más lentos por lo que **disminuye la calidad de la visión**.  
**Percibe peor señales y las luces**, sobre todo cuando son rojas.

#### Tiempo de Reacción



El descenso en el tiempo de reacción, por si un conductor ve obstáculos, tardara mas en girar o frenar y el desenlace puede en el mejor de los casos quedarse en un susto y una multa.

**La luz deslumbra con mayor facilidad y su vista cansa** por lo que es difícil mantener la concentración visual