

Rodar en vez de Cargar



Cargar puede ser difícil para los brazos y la espalda.



Carritos, carretillas manuales, o transportadores facilitan el traslado.



Puntos de Discusión de la Reunión de Seguridad

- Deslice, empuje, o ruede en lugar de cargar.
- Use equipo para mover cosas cuando:
 - o La carga la sienta pesada.
 - o La carga esté desbalanceada, inestable, o resbaladiza.
 - o Sea demasiado voluminosa para acercarsela al cuerpo, o no quiera acercarsela al cuerpo (porque está sucia, filosa, o muy caliente).
 - o Sea difícil balancearla
 - o Tenga que llevarlas un trecho largo o sostenerlas más de un minuto o dos.
- Planifique su ruta con anticipación.
- Mantenga las cargas en los carritos manejables; si es difícil ponerse en marcha, reduzca la carga o revise las ruedas.

Pregunta de discusión

- ¿Hay algo que carga que mejor pueda rodar?