

## Empujar en vez de Jalar



Empujar requiere menos esfuerzo y hace que sea más fácil ver a donde va.



Dar jalones pone tensión en los hombros y la espalda.



# Puntos de Discusión de la Reunión de Seguridad

- Debe empujar carros de mano, carretillas, y otras cargas.
- Empujar una carga es más seguro porque:
  - o Puede ver dónde va
  - o Puede usar su peso corporal y músculos más grandes.
  - o Puede ejercer menos presión sobre el hombro y la espalda.
  - o Es menos probable que se tropiece.
  - o Es menos probable que haga rodar el carrito sobre sus pies.
- Planifique su ruta de caminar-busque puertas cerradas, umbrales de puertas y otros obstáculos.
- Debe verificar que las ruedas giren libremente.
- Si una carga es difícil de empujar, reduzca el tamaño y el peso de lo que está moviendo.
- Asegúrese de que las cargas sean estables y seguras antes de empujar.

## Pregunta de discusión

- ¿Cuáles son algunas de las cosas que podemos cambiar de nuestras áreas de trabajo para que sea más fácil empujar carretillas manuales, carritos y otras cargas?