



## Levantar pesos em SEGURANÇA

Levantar cargas pesadas implica riscos de lesão para a coluna.

Para os evitar siga as seguintes regras:



1. **Posicione-se** o mais perto possível do objecto que pretende levantar, mantendo os pés um pouco afastados.
2. **Baixar-se**, dobrando os joelhos sem inclinar o tronco;
3. **Use** toda a superfície das mãos para agarrar bem o objecto;
4. **Levante** o objecto, de forma lenta e controlada, usando a força das pernas, mantendo o abdómen contraído e os braços o mais junto possível do corpo;
5. **Nunca levantar** objectos acima da cabeça; o limite de altura para levantar a carga é o peito.

### No local de trabalho constitui risco

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>movimentar carga:</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>- de peso superior a a 30 kg em operações ocasionais e superior a 20 kg em operações frequentes;</li><li>- muito volumosa ou difícil de agarrar;</li><li>- em equilíbrio instável ou com conteúdo sujeito a deslocações;</li><li>- colocada de tal modo que deve ser mantida ou manipulada à distância do tronco, ou com flexão ou torção do tronco;</li><li>- susceptível, devido ao seu aspecto exterior e à sua consistência, de provocar lesões no trabalhador, nomeadamente em caso de choque</li></ul> |
| <b>e nas seguintes condições:</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- em espaço livre, nomeadamente vertical, insuficiente para o exercício da actividade em causa;</li><li>- em pavimento irregular que implique riscos de tropeçar ou seja escorregadio;</li><li>- em pavimento ou plano de trabalho com desníveis que impliquem movimentação manual de cargas em diversos níveis;</li><li>- em pavimento ou ponto de apoio instáveis;</li><li>- com temperatura, humidade ou circulação de ar inadequadas;</li></ul>  |