Las carretillas de mano son afectivas para reducir la presión al mover materiales pesados. Sin embargo, todavía las lesiones pueden ocurrir. Utilice los consejos siguientes para prevenir presión, tropiezos y caídas al usar una caretilla de mano.

**Pautas de levantamiento:**

* Cargue y descargue la carretilla de mano con cuidado, siguiendo la técnica correcta de levantamiento.
* Mantenga la espalda recta mientras levanta.
* Consigue ayuda si la carga es demasiado inmensa para levantarla con técnica correcta o si la carga no puede ser manejado con seguridad por cualquier razón.

**Antes de mover la carga:**

* Prepare el camino.
	+ Inspeccione y vacíe su camino para facilidad de movimiento.
	+ Utilice rampas si el camino contiene escaleras o bordillos.
	+ Mida las brechas para asegurarse que hay espacio suficiente.
	+ Vacíe el punto de descarga.
* Asegúrese que tenga una vista suficiente de su camino. La carga no debe ser demasiada alta que oculte la visión.
* Coloque la parte más pesada de la carga en la parte de abajo de la carretilla de mano.
* Amarre la carga como necesario y asegúrese que las correas estén apretadas.



* Inspeccione el equipo antes de utilizar.
* Compruebe la presión del neumático. Los neumáticos de globo son más propensos a perder presión, lo cual agrega presión a la persona que empuja la carretilla de mano.

**El uso de la carretilla de mano:**

* Agarre la carretilla de mano firmemente. Empuje con la espalda recta, echándose hacia adelante, en la dirección de su camino.
* Camine adelante, a menos que esté atrapado en un espacio reducido.
* Empuje o tire las cargas con ambos manos.
* Reclinar la carretilla le permite empujar la carga en subida con más facilidad, pero tenga en cuenta que esta acción aumenta el peso total que lleva.

**Seguridad general:**

* Asegúrese que está capacitado y autorizado a trabajar.
* Use zapatos soportantes, cerrados y antideslizantes.

Este formulario acredita que se brindó la capacitación antes mencionada a los participantes incluidos en la lista. Al firmar a continuación, cada participante confirma que ha recibido esta capacitación.

Organización: Fecha:

Instructor: Firma del instructor:

**Participantes de la clase:**

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma: