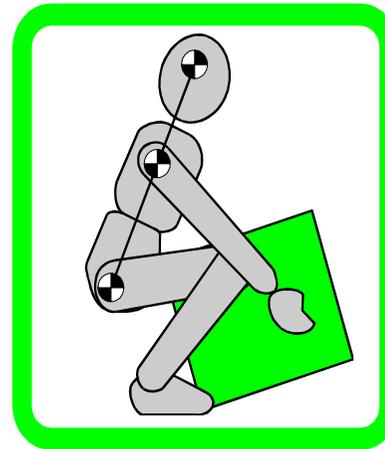
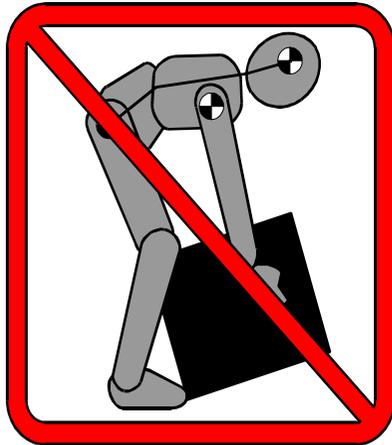
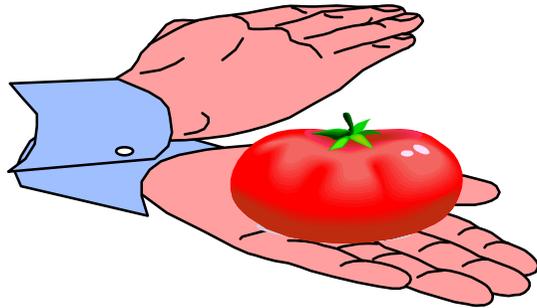


# MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

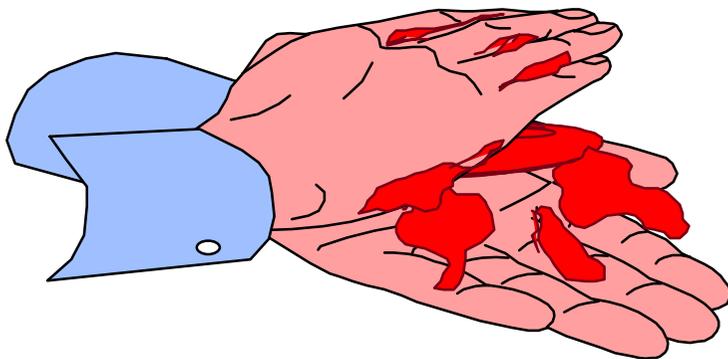


## MANUAL MATERIAL HANDLING

**¡Nunca levante y gire la cintura!**

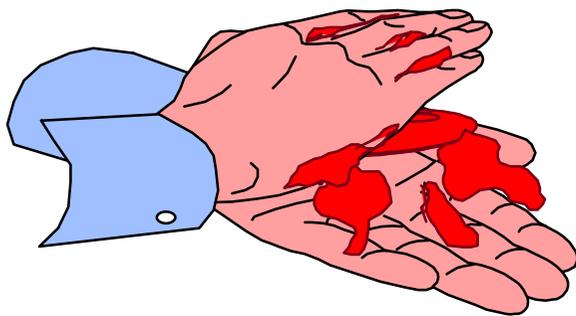
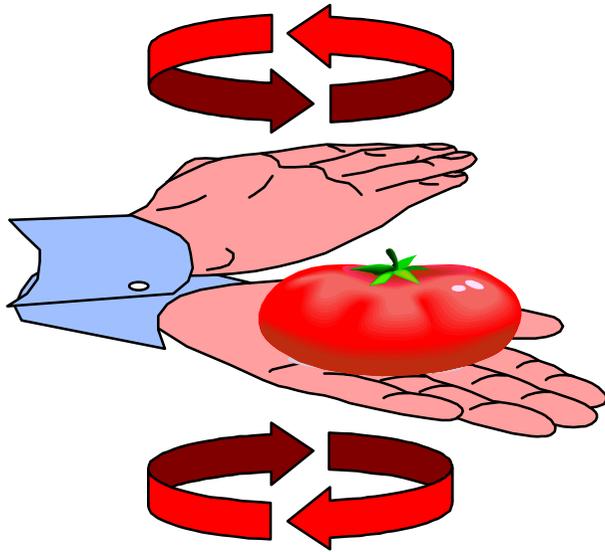


**Imagínese un  
jitomate entre las  
palmas de sus  
manos y presione  
con las dos manos.**



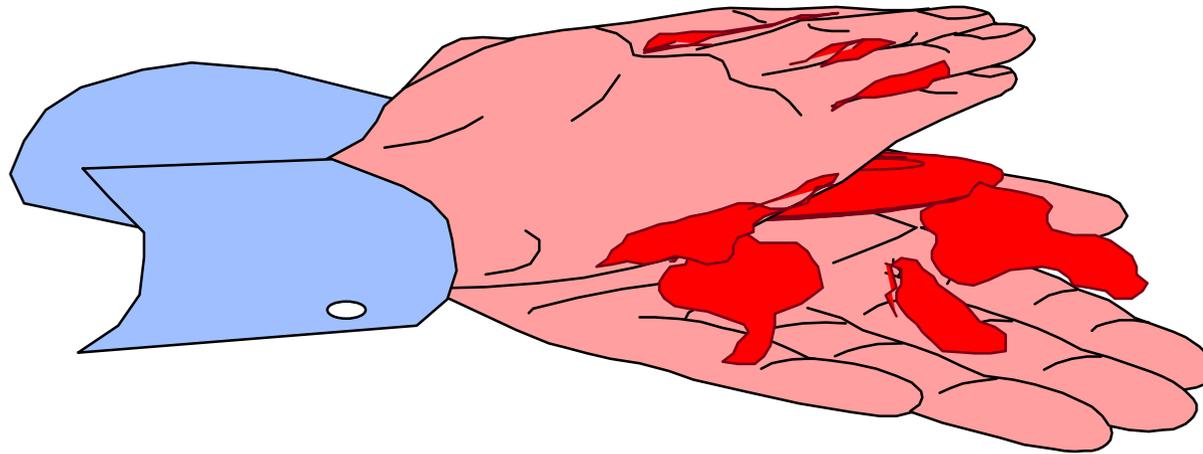
**Esta fácilmente  
dentro de su fuerza  
aplastar el jitomate.**

**Ahora . . .**



**imagínesse otro  
jitomate entre las  
palmas de sus manos  
y mientras presiona,  
gire sus manos en  
direcciones opuestas.**

**El jitomate se  
aplastaría con mucho  
menos fuerza.**



**Los resultados son similares pero en el segundo ejemplo, el resultado sucederá más rápido y con menos previo aviso.**

**¡Nunca, nunca, nunca levante y gire la cintura!**



