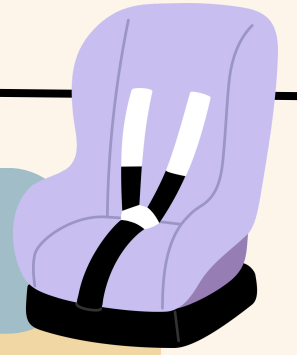


Espaldas fuertes, bebés seguros

Cómo instalar una silla de coche



1 Acércate y ponte en cuclillas.

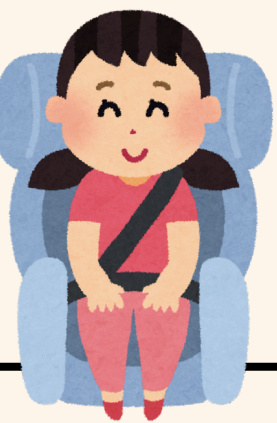
- Colócate cerca del asiento del coche con los pies centrados.
- Dobla las rodillas y ponte en cuclillas.
- No te inclines desde la cintura.

2 Levanta de la manera correcta

- Sujeta la silla de coche con ambas manos.
- Manténgalo cerca de su cuerpo, a la altura de la cintura.
- Contrae el abdomen y mantén la espalda recta.
- Ponte de pie estirando las piernas.

3 Carga sin torsión

- Si es posible, abra la puerta del coche antes de levantarlo.
- Mantén el asiento cerca de tu cuerpo.
- No gires la espalda.
- Mueve todo tu cuerpo para girar.



Puntos clave

MANTÉN LA
ESPALDA RECTA;
PROCEDE NO
TORCER LA CABEZA.

PONTE EN
CUCLILLAS EN
LUGAR DE
AGACHARTE.

MANTÉN LA SILLA
DE COCHE CERCA
DE TU CUERPO

ABRE LA PUERTA
DEL COCHE ANTES
DE AGARRAR EL
ASIENTO DEL
COCHE