

PARA DEPOSITAR UN CARGA PARA DEPOSITAR UN CARGA

Coloque la carga sin doblar la espalda.

Realice los movimientos inversos al levantamiento.

EFFECTO SOBRE LA COLUMNA DE UNA

INCORRECTA MANIPULACIÓN INCORRECTA MANIPULACIÓN



CONSIGNAS PARA EL EMPUJE Y/O

ARRASTRE DE CARGAS ARRASTRE DE CARGAS

Utilice el propio peso del cuerpo; inclínese

hacia adelante al empujar y hacia atrás para la tracción

Es preferible empujar a arrastrar.

Los pies no deben resbalar al inclinarse hacia delante o hacia atrás.

Mantener la espalda siempre erguida.

Procure ejercer la fuerza entre la altura de la cintura y la de los hombros

Debe realizarse un mantenimiento adecuado de los dispositivos de manipulación, de modo que las ruedas giren suavemente.



CONSIGNAS PARA EL ALMACENAMIENTO EN ESTANTERÍAS

No sobrepase la capacidad de carga de las estanterías.

Coloque los materiales que utilice más habitualmente en las baldas intermedias.

Coloque los materiales más pesados en las baldas inferiores y utilice la técnica correcta para coger y dejar los materiales.



Asegúrese de la estabilidad de la estantería. Si es necesario ánclela a la pared o al suelo.

No realice estiramientos innecesarios, ni se suba a los peldaños inferiores para coger o dejar materiales. Utilice si es necesario medios auxiliares como banquetas/taburetes antideslizantes o escaleras de 2-3 peldaños.



neos
Cargo Ltda.

RIESGOS Y MEDIDAS EN LA MANIPULACIÓN DE CARGAS.



PREVENCIÓN DE
RIESGOS LABORALES

TEL. : 4188822

¿QUÉ SE ENTIENDE POR MANIPULACIÓN DE CARGAS?

Se entiende por manipulación manual de cargas cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, así como su levantamiento, colocación, empuje, tracción o desplazamiento siempre que, por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas, entrañen riesgos, en particular dorso lumbar, para los trabajadores.

Se considera que la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 Kg. puede entrañar un potencial riesgo dorso lumbar si se manipula en condiciones desfavorables (alejada del cuerpo, con posturas inadecuadas, etc.).

RIESGOS ASOCIADOS RIESGOS

Debido a la gran variedad de actividades laborales que incluyen operaciones de manejo manual de cargas, pueden presentarse un número importante de riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores

- Golpes y atrapamientos por caída de los objetos manipulados o almacenados.
- Caídas de personal al mismo o distinto nivel.
- Golpes contra objetos móviles e inmóviles.
- Contactos térmicos debidos a la alta temperatura de la carga.
- Cortes y arañazos producidos por esquinas afiladas, astillamientos, clavos, etc.
- Fatiga física debida a sobreesfuerzos, posturas forzadas y movimientos repetitivos.

PARA LEVANTAR UNA CARGA PARA LEVANTAR UNA CARGA

1º Planifique el levantamiento:

- ☐ Siempre que sea posible, utilice ayudas mecánicas. Valore la carga: forma, tamaño, peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.
- ☐ Visualice el recorrido y punto de destino final del levantamiento, retirando todo material que le entorpezca el paso.
- ☐ Solicite ayuda a un compañero si el peso de la carga es excesivo o si el objeto es voluminoso, le impide una correcta visibilidad del recorrido a realizar, ó le supone adoptar posturas forzadas durante su levantamiento o transporte.

2º Preste atención a la postura y a el movimiento a realizar

Apoye los pies firmemente, sepárelos para proporcionar una postura estable, a una distancia aproximada a la anchura de las caderas, colocando un pie ligeramente más adelantado que el otro en dirección del levantamiento de la carga.



Doble la cadera y las rodillas manteniendo en todo momento la espalda recta

No gire el tronco, ni adopte posturas forzadas.

Asegúrese un agarre firme durante todo el movimiento. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hágalo suavemente o apoyando la carga.

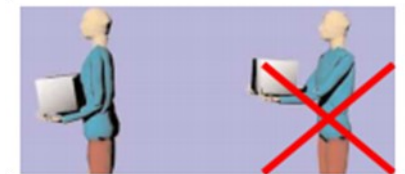
Levante suavemente por extensión las piernas, manteniendo la espalda recta.

Sitúe los codos pegados al cuerpo



No de tirones a la carga ni la mueva de forma brusca o rápida.

Mantenga la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.



PARA EL TRANSPORTE DE UNA CARGA PARA EL TRANSPORTE DE UNA CARGA

☐ Lleve la carga próxima al cuerpo, con los brazos extendidos.

☐ Manténgase erguido y evite torsiones y giros del tronco, gire con los pies.

