

Fuerza: Es el esfuerzo físico biomecánico requerido para empujar o arrastrar el objeto. En esta condición de trabajo, las fuerzas se dividen en dos tipos:

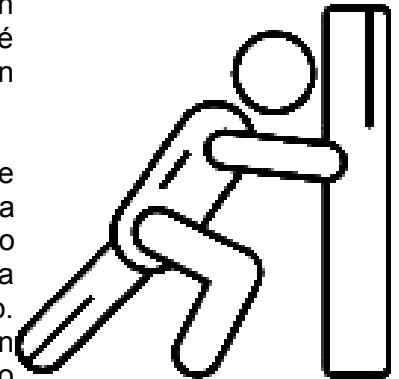
Fuerza inicial: Es aquella que se utiliza para superar la inercia del objeto, al iniciar o cambiar la dirección de movimiento. Cuantas más maniobras o paros se deban realizar, más veces se deberá aplicar esta fuerza inicial.

Fuerza sostenida: Es la que se utiliza para mantener el movimiento del objeto en la trayectoria. Deben aplicarse al objeto fuerzas continuas suaves, evitando las sacudidas y las fuerzas de larga duración; también deben evitarse fuerzas sostenidas, ya que aumentan el riesgo de fatiga muscular y de todo el cuerpo. Un pavimento de superficie lisa, unas ruedas grandes y adecuadas y un correcto mantenimiento reducen considerablemente las fuerzas necesarias para su desplazamiento.

Empuje y arrastre de cargas

El empuje o arrastre de una carga es una condición de trabajo que consiste en empujar o tirar de ella para trasladarla de un lugar a otro, siempre que esté soportada sobre una superficie con ruedas o rodillos, como una carretilla, un carro de aprovisionamiento de material, un transpalet manual, etc.

La presencia de la condición de trabajo de empuje o arrastre de cargas puede comportar un riesgo. Si los factores de riesgo están presentes de forma significativa, pueden comportar un nivel de riesgo importante de sufrir un daño en la espalda: cómo identificar el peligro y factores de riesgo La presencia de la condición de trabajo de empuje o arrastre de cargas puede comportar un riesgo. Si los factores de riesgo están presentes de forma significativa, pueden comportar un nivel de riesgo importante de sufrir un daño en la espalda: cómo identificar el peligro y factores de riesgo



Postura

El trabajador debe adoptar una postura corporal cómoda y natural al aplicar fuerzas de empuje y tracción, ya sean iniciales o sostenidas. Asimismo, debe ejercer la fuerza de forma estable y en una postura equilibrada que permita la aplicación de su peso corporal a la carga y, por tanto, reduzca al mínimo las fuerzas que actúan en la espalda (es decir, carga de compresión en la columna vertebral, carga lateral y anterior o fuerzas de cizallamiento) y en los hombros. Se deben evitar las posturas de torsión, inclinación lateral, y flexión del tronco, ya que aumentan el riesgo de lesión.



Antes de mover la carga... Tenga en mente los factores siguientes antes de mover una carga:

- El peso de la carga.
- La altura donde se aplica la fuerza (ubicación de las manijas o altura de la cinta transportadora).
- Dirección de la fuerza aplicada (recta o en ángulo).
- Condición del artículo a mover.
- Postura al jalar la carga (inclinarse hacia adelante o girar).
- Inclinación y condición de la superficie.
- Condición del artículo a mover.
- Postura al halar la carga (inclinarse hacia adelante o girar).
- La necesidad de ayuda adicional.
- Fricción de los zapatos del trabajador en la superficie del suelo.
- Las superficies deben estar limpias y exentas de residuos para reducir barreras físicas al movimiento.
- La ruta de movimiento debe ser evaluada y despejada de obstrucciones para minimizar el esfuerzo necesario para detener y volver a poner en movimiento la carga.
- Evaluar la estabilidad de la carga, y qué medios son necesarios para estabilizar dicha carga.
- Evaluar el uso potencial de palancas al mover la carga con medidas tales como el uso de barras de palanca, o ejerciendo fuerza en ángulo y “deslizar” la carga.
- Anticipar el movimiento de la carga si esta se suelta, y anticipar la reacción propia para apartarse de dicha carga. Quizá no tenga tiempo para pensar... solo para reaccionar.
- Colóquese usted de manera que se minimicen sus riesgos de lesiones en el evento de que dicha carga se suelte.

