

En algunas empresas las operaciones de carga y transporte manual de materiales es un trabajo frecuente que da lugar a lesiones.

En la mayor parte de las empresas las operaciones de carga y transporte manual de materiales es un trabajo frecuente que da lugar a lesiones dolorosas y costosas.



RECOMENDACIONES GENERALES:

- Utilizar siempre que sea posible, ayudas mecánicas en lugar de manuales para manipular cargas.
- En las tareas muy repetitivas se debe disminuir el peso manejado.
- Si no se puede modificar el peso, debe bajarse la frecuencia, o establecer pausas frecuentes y suficientes.
- Es aconsejable alternar tareas con carga física con otro tipo de tareas más ligeras.
- Evite manejar cargas con los brazos muy separados del cuerpo, el tronco girado o muy flexionado.
- No manipule cargas de forma repetida con los brazos por encima de los hombros.
- Nunca maneje pesos elevados en posición sentada.
- Utilizar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados (guantes, botas, casco, etc.).

RECOMENDACIONES MANEJO DE CARGAS PESADAS.

- Evite realizar trabajos de forma continuada en una misma postura.
- Es aconsejable alternar tareas y realizar pausas, que se deberán establecer según la persona y el tipo de trabajo.
- El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas es de 25 Kg.
- En trabajos esporádicos de manipulación de cargas, el peso permitido puede llegar hasta los 40 Kg. Observar la forma y tamaño, posible peso, puntos de agarre, e indicaciones de la carga, antes de empezar a cargar.
- Pedir ayuda a otros si el peso de la carga es excesivo.
- Sitúe la carga cerca del cuerpo en todo momento.
- Separe los pies ligeramente, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento que intente hacer. Si tiene que levantar una caja o un bidón, mantenga un pie separado hacia atrás, para poder retirarlo si la carga bascula.
- Antes de levantar la carga, la espalda debe mantenerla recta.
- Al levantar primero extienda las piernas y luego enderece el resto del cuerpo.
- Cargue simétricamente.
- No gire el tronco ni adopte posturas forzadas mientras carga.
- Sujete firmemente la carga usando los brazos, piernas y muslos.
- Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la siempre la espalda derecha.
- No tirar de la carga ni manipularla bruscamente.
- Procure no efectuar giros, al levantar la carga.
- Haga rodar o deslice la carga si es posible.
- Una vez levantada la carga, mantenga los brazos pegados al cuerpo.
- Lleve la carga de forma que vea lo que tiene delante y que no le estorbe al avanzar.
- Lleve la carga usando las palmas de las manos, no solamente los dedos.
- Si manipula cargas con aristas, bordes, etc. Utilice guantes de seguridad.
- Utilice calzado de seguridad.
- En el caso de manipular cargas entre varias personas, es conveniente que se responsabilice una sola persona.
- Si el levantamiento se efectúa desde el suelo hasta una altura media, apoye la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Depositar la carga y después ajustarla si lo cree necesario.