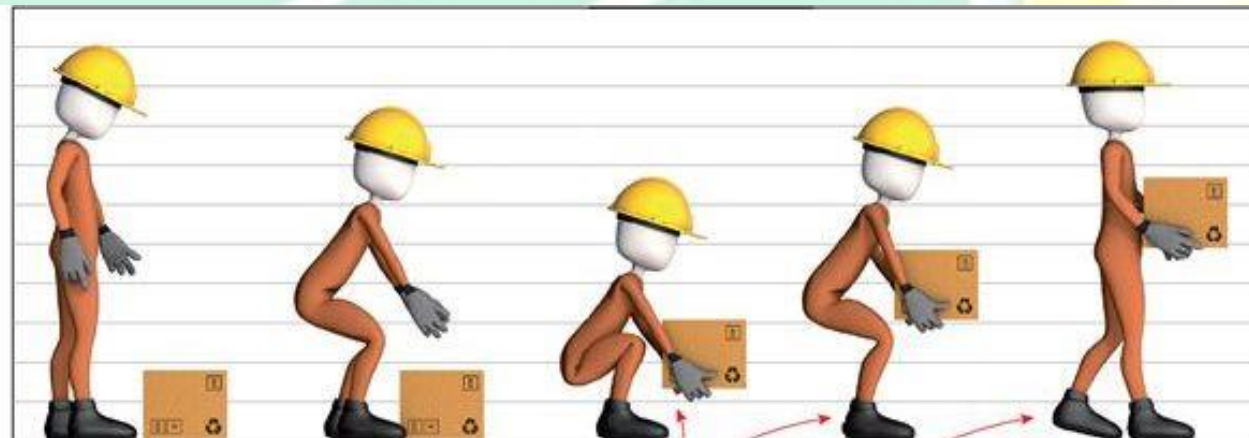


PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACION

ADECUADO TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS



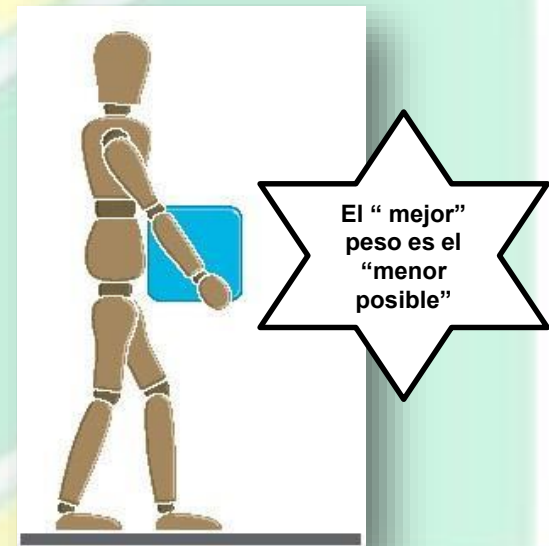
Año 2020

Adecuado transporte manual de cargas



El transportar manualmente cargas, es una actividad bastante frecuente en toda planta productiva y dado que en muchos casos no es posible reemplazarla, es fundamental conocer aquellas medidas preventivas que disminuyan los riesgos y las molestias que esta actividad pudiera provocar sobre la salud.

La mejor manera de evitar molestias musculo-esqueléticas (ejemplo: dolores de espalda y diversos dolores en los miembros) es REALIZANDO LA ACTIVIDAD de manera ADECUADA.



Adecuado transporte manual de cargas



QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS deben adoptarse para prevenir lesiones físicas

En relación al TRABAJADOR,

- ✓ Agarre firmemente el objeto para levantarlo y transportarlo; el objeto ha de ser agarrado con la palma de la mano y la base de los dedos, así la superficie de agarre es mayor con lo que se reduce el esfuerzo y la fatiga.
- ✓ Su centro de gravedad debe estar lo más cercano posible y por encima del centro de gravedad de la carga.

INCORRECTO



CORRECTO



Adecuado transporte manual de cargas



QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS deben adoptarse para prevenir lesiones físicas

En relación al ENTORNO DE TRABAJO Y ORGANIZACIÓN

- Utilice la automatización o mecanización de los procesos, siempre que esto sea posible.
- Siga las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga.
- Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observe bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.
- Estudie las diferentes tareas, con el objetivo de lograr que los recorridos con carga sean lo más cortos posibles.

Adecuado transporte manual de cargas



QUÉ MEDIDAS PREVENTIVAS deben adoptarse para prevenir lesiones físicas

En relación al ENTORNO DE TRABAJO Y ORGANIZACIÓN

- Tenga prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
- Solicite ayuda de otras personas, cuando el peso de la carga sea superior a su capacidad física, o cuando se deban adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y no se pueda resolver por medio de la utilización de ayudas mecánicas.
- Use la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados (no utilizar sandalias, zapatillas y similares).
- Estudie pausas y descansos en el trabajo.