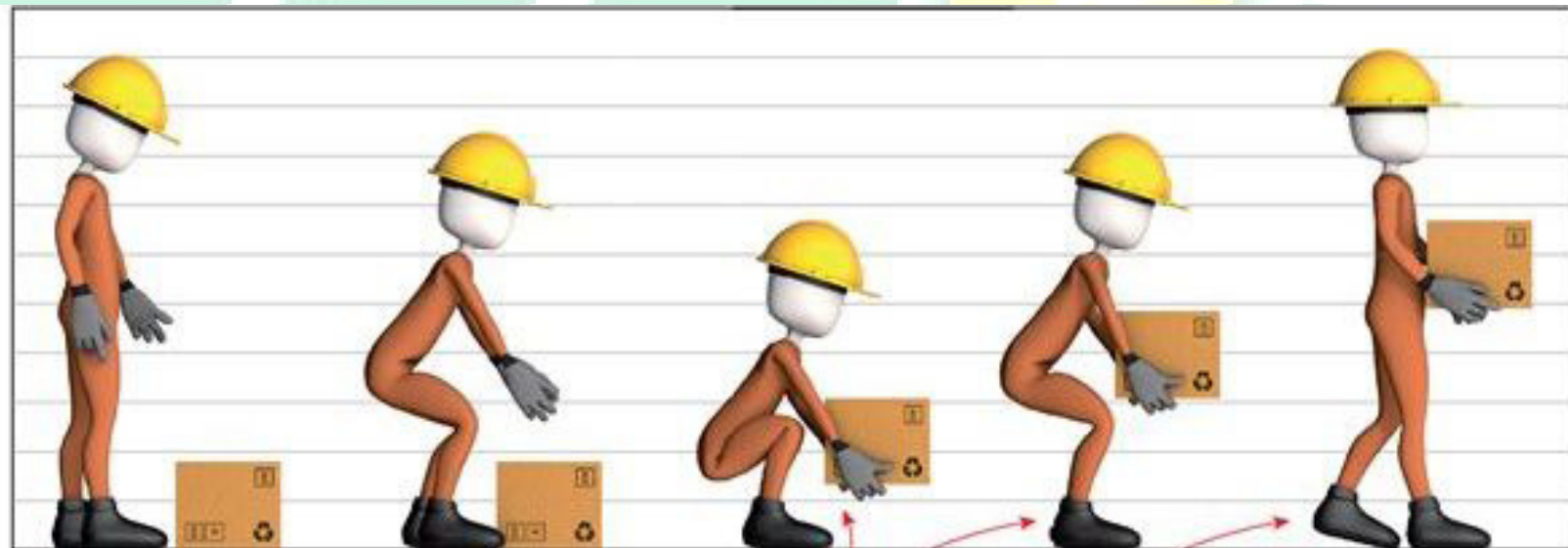


PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACION

Adecuado transporte manual de cargas

Año 2018



División Capacitación y Docencia
Sanchez Montero

Preguntas para pensar y responder

¿En caso de tener que levantar/colocar y transportar cargas, es importante para mi salud que lo haga de manera “ adecuada”, siguiendo una técnica especial”?

• ¿SI?

¿NO?

¿En el caso que la carga esté por arriba de los 25 kgrs., debemos levantar una carga entre dos (con un compañero) SIEMPRE?

• ¿SI?

¿NO?

¿Es importante que la carga tenga un buen “agarre” al momento de levantar/colocar y transportar cargas?

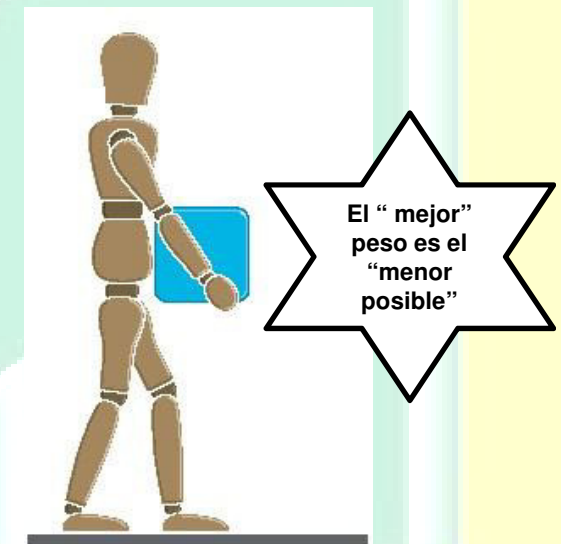
• ¿SI?

¿NO?

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 musculoesqueléticas (ejemplo: dolores de espalda y diversos dolores en los miembros) es REALIZANDO LA ACTIVIDAD de manera ADECUADA.



Consejos para realizar el transporte manual De cargas de la “mejor” manera posible.

PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA

1. EVITA ESFUERZOS INÚTILES:

- No muevas cargas a mano si no es imprescindible.
- Organiza tu espacio de trabajo para evitar movimientos forzados.
- Coloca los elementos y materiales de trabajo ordenados y al alcance de tus manos.



3. ANTES DE TRANSPORTAR CARGAS, INTENTA:

- Inspeccionar la carga, su forma, tamaño y peso.
- Solicitar ayuda, si el peso es excesivo o tienes que adoptar posturas incómodas.
- Utilizar en lo posible carretillas u otros medios mecánicos.
- Buscar un punto de carga cómodo.
- Utilizar las protecciones personales precisas (calzado, guantes, etc...).



2. AL MOVER CARGAS, PROCURA:



- Utilizar puntos de apoyo.
- Aprovechar el peso de tu cuerpo como contrapeso para empujar o tirar de la carga.
- No forzar tu cuerpo durante el movimiento de la carga.
- Evitar movimientos de torsión, girando los pies de forma adecuada.

4. AL LEVANTAR CARGAS, DEBES:



- Separar los pies y colocar uno en dirección al movimiento.
- Mantener la espalda recta.
- Flexionar las piernas.
- Colocar la carga cerca del cuerpo.
- Sujetar la carga firmemente.

5. EN MOMENTOS DE FATIGA O TENSION:



- Realiza una pausa y practica algún ejercicio de relajación.