

PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACIÓN

TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

Año 2015

TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

QUÉ se entiende por “Transporte Manual”

Cualquier **operación de transporte o sujeción** de una carga por parte de uno o varios operarios, que por no estar correctamente realizada, pueda aumentar el riesgo de provocar dolencias musculoesqueléticas.

Estas **operaciones** incluyen:

- A. el levantamiento manual de una carga
- B. la colocación manual de una carga
- C. el empuje
- D. la tracción
- E. el desplazamiento,



TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

QUÉ se entiende por “Carga”

A. cualquier objeto susceptible de ser movido, incluyendo personas, animales

B. materiales que se manipulen por medios mecánicos pero que requieran aún del **esfuerzo humano** para moverlos o colocarlos en su sitio definitivo



TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

CUANDO puede ser perjudicial una “Carga”

1. Si es demasiado pesada o grande.
2. Cuando tiene una forma o tamaño que hacen difícil de agarrar o sostener.
3. Cuando puedan originar otros tipos de accidentes (cortes, caídas del objeto, etc) o lesiones al trabajador debido a su contenido o a sus características exteriores.
4. Si es inestable.
5. Si se manipula alejada del tronco.



Figura 6 - Agarre bueno



Figura 7 - Agarre regular



Figura 8 - Agarre malo



TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

CÓMO deben levantar una carga para prevenir lesiones físicas

No debería levantar Usted solo, una carga superior a los 20 kgs

1. Mantenga la espalda recta al ponerse en cuclillas; una espalda recta mantiene la columna, los músculos de la espalda y los órganos del cuerpo bien alineados
2. Espire (largue el aire) en el momento de iniciar el esfuerzo, disminuyendo así la presión visceral que puede ser causa de hernias.
3. Meta la barbilla para que el cuello y la cabeza se alineen con el plano de la espalda y mantengan derecha y firme la columna vertebral.
4. Agarre firmemente el objeto para levantarlo y transportarlo; el objeto debe 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.
5. Su centro de gravedad debe estar lo más cercano posible y por encima del centro de gravedad de la carga.

PROGRAMA ANUAL DE CAPACITACION

TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

Autoevaluación

TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

A. Transportar una carga con un peso mayor de 3 kgs. de manera repetitiva y en condiciones desfavorables (posturales), puede entrañar un potencial riesgo dorso lumbar.

Correcto

In correcto

B. Transportar una carga con un peso mayor de 25 kgs. muy probablemente constituyan un riesgo por si mismas , aunque no existan condiciones desfavorables.

Correcto

In correcto

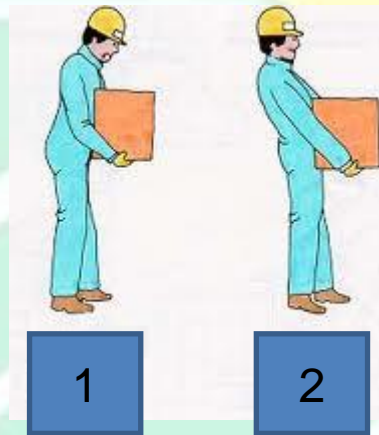
C. Una carga puede ser perjudicial cuando tiene una forma o tamaño que hacen difícil de agarrar o sostener.

Correcto

In correcto

TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

D. Cuál de las dos posturas es CORRECTA?



E. Cuál de las dos posturas es INCORRECTA?

