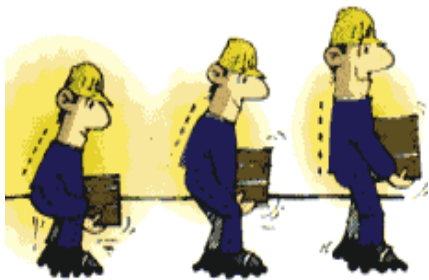


LEVANTAMIENTO Y TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

Trabaje de esta manera para cuidar su columna.

La carga y el transporte manual de materiales, pueden producir numerosas y dolorosas lesiones (hernias, fracturas, contracturas musculares, etc.), y pueden ser causa de incapacidad prolongada. Afortunadamente, muchos de estos accidentes pueden prevenirse aplicando las técnicas seguras de levantamiento y transporte de carga que a continuación le mostramos.



Técnica segura de levantamiento.

- Separe levemente los pies.



- Doble las rodillas colocándose en cuclillas



- Mantenga la espalda lo más recta y erguida posible.



- Tome firmemente la carga.



* Utilice la fuerza de sus piernas para levantarse con suavidad, manteniendo la espalda erguida.

Técnica segura para el sostenimiento y transporte de cargas.

- * Cargue los materiales en forma simétrica (el mismo peso en cada lado del cuerpo).
- * Mantenga los brazos pegados al cuerpo.
- * Acerque la carga al cuerpo de manera que le permita ver hacia adelante



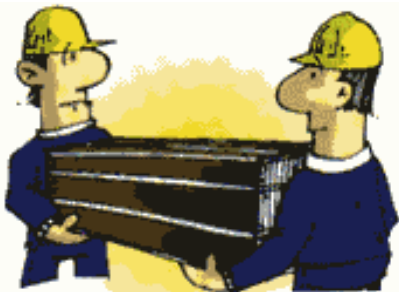
- * Lleve la carga manteniéndose derecho.
- * Haga rodar la carga, siempre que sea posible.



*Realice giros completos con el cuerpo, evite giros bruscos a nivel de la cintura.

Transporte de Materiales Pesados.

- * Seleccione el recorrido más corto.
- * Revíselo y elimine todo obstáculo posible.
- * Recuerde la ubicación de los obstáculos que no pueden ser modificados.
- * Pida ayuda siempre que la carga exceda su capacidad.
- * Lleve la carga con las palmas de las manos, no utilice las yemas de los dedos.
- * Use guantes de seguridad cuando la carga sea cortante, con aristas vivas, etc.



Desplazamiento de cargas

- * Empuje la carga, no tire de ella.
- * Manténgase cerca del objeto.
- * Permanezca derecho, no se incline hacia adelante.
- * Use ambos brazos.



Lanzamiento de material.

- * Colóquese frente al objeto.
- * Mantenga derecha la espalda.
- * Adelante un pie (a menos de 30 cm. del otro).
- * Doble las rodillas.
- * Tire el objeto con un movimiento uniforme.



Recomendaciones Generales

- * Seleccione el recorrido más corto.
- * Revíselo y elimine todo obstáculo posible.
- * Recuerde la ubicación de los obstáculos que no pueden ser modificados.
- * Evalúe las características de la carga: peso, dimensiones y distancia a recorrer; si excede su capacidad no dude en pedir ayuda.
- * Utilice calzado con buen apoyo y tracción.
- * Use guantes de seguridad cuando la carga sea cortante, con aristas vivas, etc

SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, MECANICE EL TRABAJO. SI NO TIENE OTRA OPCIÓN, ANALICE COMO EJECUTARLO MANUALMENTE



ATIHST
CONSULTORA

ASESORAMIENTO TECNICO INTEGRAL EN
HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

3644-359809 3644-621547

3644-359792



WWW.ATIHST.COM.AR

ADMINISTRADOR@ATIHST.COM.AR