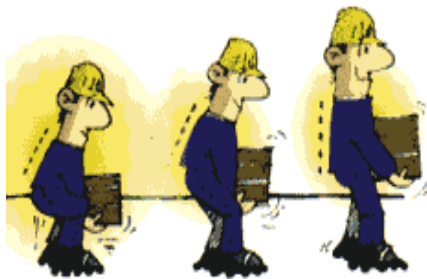


LEVANTAMIENTO Y TRANSPORTE DE CARGAS

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



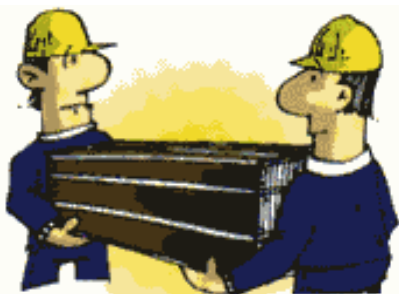
- * Lleve la carga manteniéndose derecho.
- * Haga rodar la carga, siempre que sea posible.



*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



ATIHST
CONSULTORA

ASESORAMIENTO TECNICO INTEGRAL EN
HIGIENE Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO



3644-414418
3644-621547



WWW.ATIHST.COM.AR



atihst@arnet.com.ar