El Mes de ...

Manipulación Manual de Cargas

DIPUTACIÓN DE ALMERÍA

Área de Cooperación y Promoción Local

Sección de Asesoramiento en materia de RR.HH. y Desarrollo Local

MEDIDAS PREVENTIVAS

1.- **Utilizar,** siempre que sea posible, **ayudas mecánicas** (carretillas) o medidas de organización del trabajo para **evitar** la manipulación manual de las cargas.

2.- **Examinar la carga** antes de manipularla: localizar zonas que pueden resultar peligrosas en el momento de su agarre y manipulación (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.).

3.- **Planificar el levantamiento**: decidir el punto o puntos de agarre más adecuados, dónde hay que depositar la carga y retirar cualquier elemento que entorpezca el paso.

4. En caso de que la carga sea muy voluminosa o su peso sea excesivo, **pedir ayuda de otras personas**.

5. Situar la **carga en el lugar más favorable** para la persona que tiene que **manipularla**, de manera que la carga esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera.

6.- Transportar la carga a la **altura de la cadera** y lo más **cerca** posible **del cuerpo**.

7.- El peso máximo recomendado en trabajos habituales de manipulación de cargas y en **condiciones favorables** de manejo, es de **25 kg** (Se entiende como condiciones favorables: carga cerca del cuerpo, espalda recta, sujeción firme del objeto con una posición neutral de la muñeca, levantamientos suaves y espaciados y condiciones ambientales favorables). Si se quiere **proteger** a la mayoría de la población trabajadora (**mujeres, jóvenes, personas de edad...**) no manejar cargas superiores a **15 kg**.

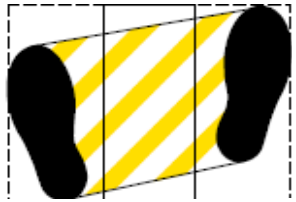
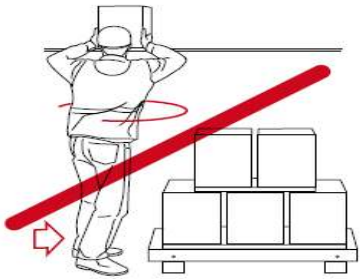
MÉTODO PARA EL LEVANTAMIENTO DE LA CARGA

1º Aproximarse a la carga.

2º Separar los pies hasta conseguir una postura estable.

3º Doblar las rodillas y mantener la espalda recta.

4º Emplear la fuerza de las piernas.

5º Acercar al máximo el objeto al cuerpo manteniendo los brazos estirados.

6º No girar el tronco mientras se está levantando la carga.