

MANUAL SOBRE LEVANTAMIENTO Y MANEJO DE CARGAS

Objetivo:

El objetivo de este manual es llevar al trabajador la información sobre cómo levantar y mover correctamente una carga o bulto y establecer pautas y reglas claras de cómo proceder

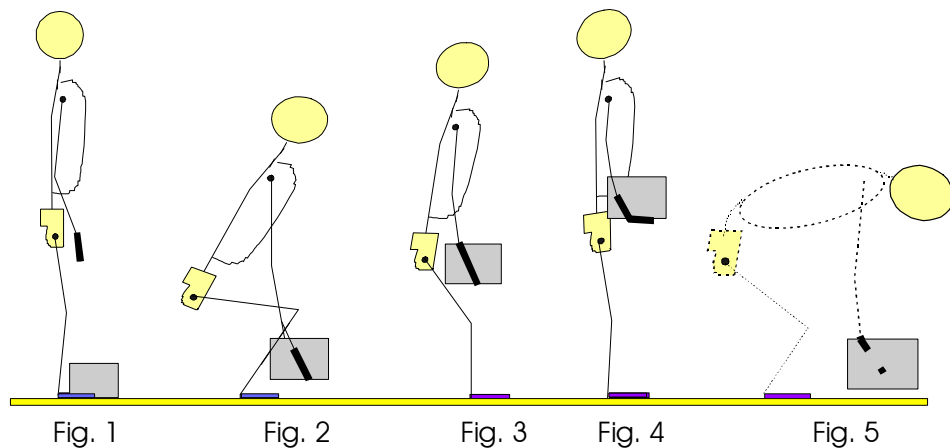
Introducción:

Haciendo mención a la última estadística de accidentes de la empresa y para que Ud. pueda darse cuenta de la gravedad de este tema, vale la pena resaltar que aproximadamente el 43 % de los accidentes ocurridos en la empresa, se dieron por esfuerzo físico. Esto quiere decir que de cada 10 accidentes que ocurrieron, 4 se dieron porque el trabajador realizó un levantamiento de carga en forma incorrecta o por un movimiento inadecuado.

Como Ud. se puede imaginar, nuestra espalda es fundamental - no solo para trabajar que es lo que nos permite llevar el sustento diario a nuestros hogares - sino que también para desarrollar las actividades personales de cada uno, ya sea practicar algún deporte, jugar con nuestros hijos o simplemente para descansar.

De allí la necesidad de cuidar la salud de nuestra espalda.

CONSEJOS UTILES A LA HORA DE LEVANTAR O MOVER UNA CARGA



CORRECTO

INCORRECTO

Fig.1: nos indica que al levantar una carga nos debemos colocar los más cerca posible del bulto, lo ideal sería con ambas piernas al costado del mismo.

Fig.2: agacharnos doblando las piernas y manteniendo la espalda lo mas derecha posible, inmediatamente apoyar la carga contra nuestro cuerpo.

Fig.3: levantar la carga enderezando las piernas y manteniendo la espalda derecha, siempre mantener la carga apoyada contra nuestro cuerpo.

MANUAL SOBRE LEVANTAMIENTO Y MANEJO DE CARGAS

Fig.4: enderezar el cuerpo y caminar con la espalda recta y con la carga apoyada contra nuestro cuerpo.

Fig.5: forma incorrecta de levantar una carga. (con la espalda doblada o torcida).

Fig.6: forma incorrecta para mover una carreta.

Fig.7: forma correcta para mover una carreta.

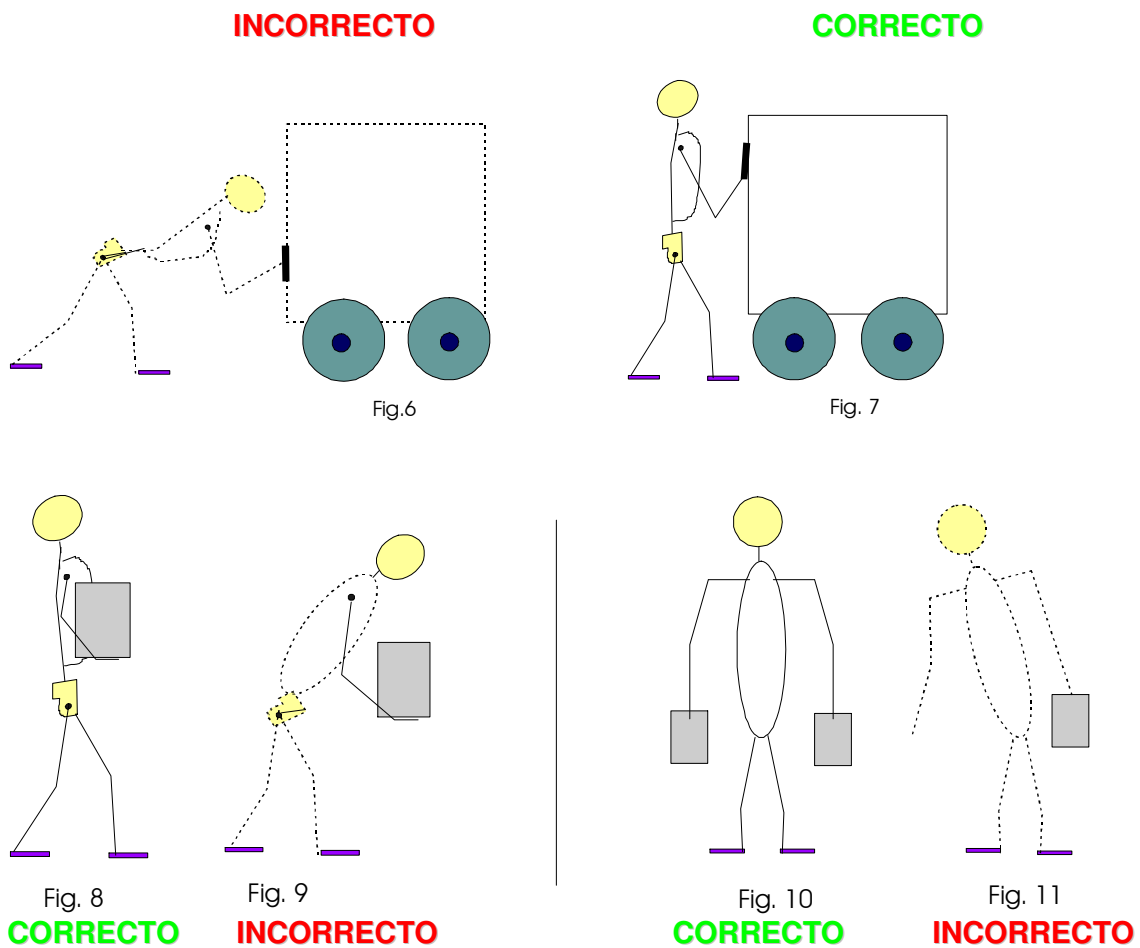


Fig. 8: forma correcta de transportar una carga, con la carga apoyada contra el cuerpo.

Fig. 9: forma incorrecta de transportar una carga, (con la carga separada del cuerpo y con la espalda curvada).

Fig.10: forma correcta de llevar un balde o una carga.

Fig.11: forma incorrecta de llevar un balde o una carga.

MANUAL SOBRE LEVANTAMIENTO Y MANEJO DE CARGAS

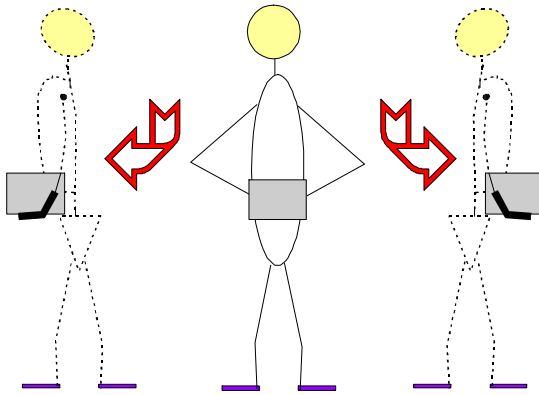


Fig. 12

INCORRECTO

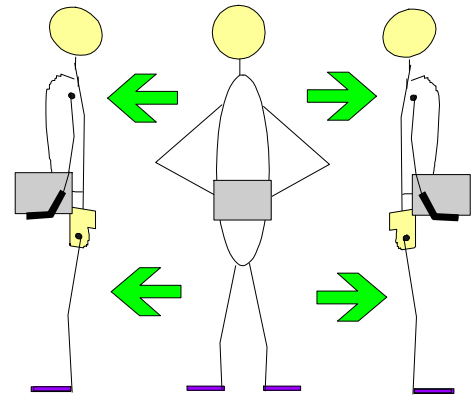


Fig. 13

CORRECTO

Fig.12: en esta figura muestra la forma incorrecta de girar con una carga, porque nunca se debe gira el cuerpo y dejar las piernas en el mismo lugar. El la **Fig.13** muestra la forma correcta de girar con una carga, siempre acompañando el movimiento con todo el cuerpo. (piernas, cintura y brazos al mismo tiempo).

Uso de elementos de protección:

La empresa a establecido que en las secciones de “carga y descarga de camiones, deposito y depostada”, se deberá utilizar en forma obligatoria la faja lumbar.

Recuerde:

Siempre que se pueda, las manos deben colocarse debajo de la carga a levantar y no hacer movimientos bruscos al levantar o mover una carga, tenga en cuenta que siempre se debe mantener la carga lo mas apoyada que se pueda, contra nuestro cuerpo.