

## Tablas de Limite Legal de Levantamiento Manual de Cargas para Argentina

Recuerde que para cada nivel de exposición o frecuencia corresponderá una diferente tabla. A mayor exposición y/o frecuencia mayor tabla y menor será el límite de peso permitido.

### Tabla 1

Valores límite para el levantamiento manual de cargas para tareas < 2 horas al día con < 12 levantamientos por hora. Según lo establecido en la Resolución 295/03, Anexo I.

| <b>TABLA 1</b><br>Valores límite para el levantamiento manual de cargas para tareas < 2 horas al día con < 60 levantamientos por hora o > 2 horas al día con < 12 levantamientos por hora. Según lo establecido en la Resolución 295/03, Anexo I. |   |                            |                            |
|---|---|----------------------------|----------------------------|
| <br>Altura del Levantamiento<br>   | Situación horizontal del levantamiento<br> |                            |                            |
|   | Proximos<br>30cm  | Medio<br>30cm a<br>60cm    | Alejados<br>60cm a<br>80cm |
| Hasta 30 cm por encima del hombro desde una altura de 8 cm por debajo del mismo   | 16Kg  | 7Kg                        | No se conoce límite seguro |
| Desde la altura de los nudillos hasta por debajo del hombro   | 32Kg  | 16Kg                       | 9Kg                        |
| Desde la mitad de la espinilla hasta la altura de los nudillos  | 18Kg  | 14Kg                       | 7Kg                        |
| Desde el suelo hasta la mitad de la espinilla   | 14Kg  | No se conoce límite seguro | No se conoce límite seguro |

### Tabla 2

Valores límite para el levantamiento manual de cargas para tareas > 2 horas al día con > 12 y < 30 levantamientos por hora o < 2 horas al día con 60 y < 360 levantamientos por hora. Según lo establecido en la Resolución 295/03, Anexo I.

**TABLA 2**  
Valores límite para el levantamiento manual de cargas para tareas > 2 horas al día con > 12 y < 30 levantamientos por hora o < 2 horas al día con 60 y < 360 levantamientos por hora. Según lo establecido en la Resolución 295/03, Anexo I.

| <br>RiesgoLab <sup>®</sup><br>CONSULTING GROUP | Situación horizontal del levantamiento<br>→ |                            |                            |
|---|---|----------------------------|----------------------------|
|   | Proximos<br>30cm                            | Medio<br>30cm a<br>60cm    | Alejados<br>60cm a<br>80cm |
| Altura del Levantamiento<br>↓   |   |                            |                            |
| Hasta 30 cm por encima del hombro desde una altura de 8 cm por debajo del mismo   | 14Kg  | 5Kg                        | No se conoce límite seguro |
| Desde la altura de los nudillos hasta por debajo del hombro   | 27Kg  | 14Kg                       | 7Kg                        |
| Desde la mitad de la espinilla hasta la altura de los nudillos  | 16Kg  | 11Kg                       | 5Kg                        |
| Desde el suelo hasta la mitad de la espinilla   | 14Kg  | No se conoce límite seguro | No se conoce límite seguro |

### Tabla 3

Valores límite para el levantamiento manual de cargas para tareas > 2 horas al día con > 30 y ≤ 360 levantamientos por hora. Según lo establecido en la Resolución 295/03, Anexo I.

**TABLA 3**  
Valores limite para el levantamiento manual de cargas  
para tareas > 2 horas al día con > 30  
y < 360 levantamientos por hora.  
Según lo establecido en la Resolución 295/03, Anexo I.

| <br>RiesgoLab <sup>®</sup><br>CONSULTING GROUP | Situación horizontal del levantamiento<br>→ |                            |                            |
|---|---|----------------------------|----------------------------|
|   | Proximos<br>30cm                            | Medio<br>30cm a<br>60cm    | Alejados<br>60cm a<br>80cm |
| Altura del Levantamiento<br>↓   |   |                            |                            |
| Hasta 30 cm por encima del hombro desde una altura de 8 cm por debajo del mismo   | 11Kg  | No se conoce limite seguro | No se conoce limite seguro |
| Desde la altura de los nudillos hasta por debajo del hombro   | 14Kg  | 9Kg                        | 5Kg                        |
| Desde la mitad de la espinilla hasta la altura de los nudillos  | 9Kg   | 7Kg                        | 2Kg                        |
| Desde el suelo hasta la mitad de la espinilla   | No se conoce limite seguro                  | No se conoce limite seguro | No se conoce limite seguro |

**También es importante recordar que:**

- A.** Las tareas de levantamiento manual de cargas no deben iniciarse a una distancia horizontal que sea mayor de 80 cm desde el punto medio entre los tobillos.
- B.** Las tareas de levantamiento manual de cargas de rutina no deben realizarse desde alturas de partida superiores a 30 cm por encima del hombro o superiores a 180 cm por encima del nivel del suelo.
- C.** Las tareas de levantamiento manual de cargas de rutina no deben realizarse para los cuadrados sombreados de la tabla que dicen "No se conoce un límite seguro para levantamientos repetidos". Hasta que la evidencia disponible no permita la identificación de los límites de peso seguros para los cuadrados sombreados, se debe aplicar el juicio profesional para determinar si los levantamientos infrecuentes o los pesos ligeros pueden ser seguros.
- D.** El criterio anatómico para fijar la altura de los nudillos, asume que el trabajador está de pie con los brazos extendidos a lo largo de los costados.