

Manipulació manual de càrregues



Mesures Preventives

Normes generals

- Per aixecar una càrrega cal seguir les regles bàsiques següents:
 - . S'han de separar els peus fins a aconseguir una postura estable.
 - . S'han de doblegar els genolls.
 - . S'ha de mantenir l'esquena recta.
 - . Cal aproximar la càrrega al cos.
 - . Cal manipular el pes gradualment.
 - . No s'ha de girar el tronc mentre s'estigui manipulant la càrrega.
 - . Cal mantenir sempre que sigui possible els braços amb tracció simple.
- No s'han d'aixecar ni transportar pesos per sobre les determinacions normatives (RD 487/1997), i s'aconsella utilitzar un mitjà auxiliar adequat. No es pot superar el pes màxim recomanat de 25 kg. Les persones grans, les dones i els joves no han de superar el pes màxim de 15 kg.
- Cal mantenir l'esquena recta durant el transport d'una càrrega.
- En la manipulació i el transport de càrregues, cal repartir-les per no sobrecarregar un costat de la columna.
- No s'han de transportar càrregues caminant cap enrere.
- Cal examinar la càrrega abans de manipular-la, i localitzar-ne les zones perilloses (arestes, vores, etc.) en el moment de l'agafament.
- Cal planificar la manipulació (quin és el punt d'agafament més adequat, on s'ha de deixar la càrrega) i eliminar qualsevol element que interfereixi en el transport.
- Cal evitar inclinacions laterals de la columna quan es transportin càrregues amb un sol braç.
- S'ha de compartir la càrrega amb altres companys de feina.
- En les càrregues que s'han de moure cal recordar que és millor empènyer la càrrega que estirar-la.
- S'han de minimitzar les distàncies llargues en el transport de càrregues.
- Cal evitar les postures fixes (alternança de tasques i establiment de pauses).

Proteccions col·lectives

No aplicable.

Equips de protecció individual

- Casc.
 - Guants contra agressions mecàniques.
 - Calçat de protecció.
 - Faixa (quan sigui necessari).
 - Roba de treball.
-

Per a més informació

03.13.01 Sobreesforços en la manipulació manual de càrregues