

Manipulación manual de cargas



Medidas Preventivas

Normas generales

- Para levantar una carga, seguir las siguientes reglas básicas:
 - . Separar los pies hasta conseguir una postura estable.
 - . Doblar las rodillas.
 - . Mantener la espalda recta.
 - . Aproximar la carga al cuerpo.
 - . Manipular el peso gradualmente.
 - . No girar el tronco mientras se esté manipulando la carga.
 - . Mantener siempre que sea posible los brazos con tracción simple.
- No levantar ni transportar pesos superiores a los que establecen las determinaciones normativas (RD 487/97); se aconseja utilizar un medio auxiliar adecuado. No superar el peso máximo recomendado de 25 kg. Los mayores, mujeres y jóvenes no tienen que superar el peso máximo de 15 kg.
- Mantener la espalda recta durante el transporte de una carga.
- En la manipulación y transporte de cargas, hay que repartirlas para no sobrecargar un lado de la columna.
- No transportar cargas caminando hacia atrás.
- Examinar la carga antes de manipularla, localizando las zonas peligrosas (aristas, bordes, etc.) en el momento de cogerla.
- Planificar la manipulación: cuál es el punto más adecuado para cogerlas, dónde dejar la carga y eliminar cualquier elemento que interfiera en el transporte.
- Evitar inclinaciones laterales de la columna cuando se transporten cargas con un solo brazo.
- Compartir la carga con otros compañeros de trabajo.
- En las cargas que se tienen que mover hay que recordar que es mejor empujar la carga que estirla.
- Minimizar las distancias largas en el transporte de cargas.
- Evitar las posturas fijas (alternancia de tareas y establecimiento de pausas).

Protecciones colectivas

No aplicable.

Equipos de protección individual

- Casco.
 - Guantes contra agresiones mecánicas.
 - Calzado de protección.
 - Faja (cuando sea necesario).
 - Ropa de trabajo.
-

Para más información

03.13.01 Sobreesfuerzos en la manipulación manual de cargas