
	MANIPULACIÓN DE CARGAS		CÓDIGO	SST-POL-037
			VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DE SEGURIDAD SALUD EN EL TRABAJO	FECHA	26-nov-19

	MANIPULACIÓN DE CARGAS		CÓDIGO	SST-POL-037
			VERSIÓN	1
	PROCESO	GESTIÓN DE SEGURIDAD SALUD EN EL TRABAJO	FECHA	26-nov-19

1 PLANIFICA EL LEVANTAMIENTO

➤ Sigue las indicaciones del embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga: un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.



➤ Si no hay indicaciones en el embalaje, observa bien la carga (forma, tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.). Probar a alzar primero un lado.



➤ Ten prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retira los materiales que entorpezcan el paso.



2 COLOCA LOS PIES



➤ Utiliza las ayudas mecánicas previstas siempre que sea posible.

➤ Solicita ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y no puedes utilizar ayudas mecánicas.

➤ Usa la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados.

➤ Separa los pies para conseguir una postura estable, colocando un pie más adelantado que el otro.

3 ADOPTA LA POSTURA DE LEVANTAMIENTO



➤ Dobla las piernas manteniendo la espalda derecha. No flexiones demasiado las rodillas. Levántate suavemente por extensión de las piernas.

4 AGARRE FIRME



➤ Sujeta firmemente la carga empleando ambas manos. Utiliza un agarre seguro.

5 EVITA LOS GIROS



➤ No gires el tronco ni adoptes posturas forzadas. Procura no efectuar giros. Es preferible mover los pies para adoptar la posición adecuada.

6 CARGA PEGADA AL CUERPO



➤ Mantén la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

7 DEPÓSITO DE LA CARGA




➤ Si el levantamiento es desde el suelo hasta la altura de los hombros o más, apoya la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

➤ Deposita la carga y después ajústala si es necesario.



**MONTACARGAS
TORRES S.A.S**

**“MANIPULACIÓN DE
CARGAS”**

	MANIPULACIÓN DE CARGAS		CÓDIGO	SST-POL-037
			VERSIÓN	1
PROCESO	GESTIÓN DE SEGURIDAD	SALUD EN EL TRABAJO	FECHA	26-nov-19

MANIPULACIÓN DE CARGAS

Carga: Objeto susceptible a ser movido.

Manipulación de cargas: Transporte o sujeción de una carga por parte de uno o de varios trabajadores.

FACTORES DE RIESGO

Factores ambientales: Temperatura, iluminación


Factores locativos: Pisos resbalosos, inclinados, desniveles, condiciones de orden y aseo en los pasillos.

Factores relativos a la carga: Demasiado grande que dificulte la visibilidad, peso de la carga que influye en el esfuerzo.

Factores de la organización: El ritmo de trabajo excesivo, el horario de trabajo, el trabajo por turnos o nocturnos o poco control de la tarea.

Factores individuales: La edad, existencia previa de una patología dorso lumbar, la formación, el entrenamiento, las actividades deportivas extra laborales.



	MANIPULACIÓN DE CARGAS		CÓDIGO	SST-POL-037
			VERSIÓN	1
PROCESO	GESTIÓN DE SEGURIDAD	SALUD EN EL TRABAJO	FECHA	26-nov-19

EFFECTOS PARA LA SALUD

Trastornos acumulativos debido al progresivo deterioro del sistema musculoesquelético. Traumatismos agudos causados por: golpes por caídas de las cargas, heridas o cortes producidos por astillas o clavos de la carga.

Las alteraciones más frecuentes son:

Fatiga Física: Disminución de la capacidad física de los trabajadores.


Lumbalgia: Dolor en la zona lumbar de la columna vertebral.

Hernia discal: Se presenta cuando todo o parte del centro blando del disco de la columna es forzado a pasar a través de una parte debilitada del disco.

Ciática: Irritación dolorosa del nervio ciático que produce sensibilidad en el muslo y en la pierna.

Aplastamiento vertebral: Disminución de la distancia entre dos vértebras causado por esfuerzo excesivo.



	MANIPULACIÓN DE CARGAS		CÓDIGO	SST-POL-037
			VERSIÓN	1
PROCESO	GESTIÓN DE SEGURIDAD	SALUD EN EL TRABAJO	FECHA	26-nov-19

MEDIDAS PREVENTIVAS

MEDIDAS TÉCNICAS:

Automatización de procesos: Creación o adaptación de equipos automotores de manutención para evitar la carga., como puente grúa, montacargas, plataformas elevadoras.

Medidas mecánicas: Elementos de sujeción, elevación y transporte de cargas, como: carretillas, banda transportadora, carros, transpaletas., grúa manual.



MEDIDAS PREVENTIVAS DE LA ORGANIZACIÓN.

Ritmo, tiempo de trabajo y pausas: El trabajador debe tener autonomía suficiente para poder incidir en su propio ritmo de trabajo y permitir un control del mismo, intercalado con pausas.

Formación: Se debe proporcionar formación e información adecuada sobre los riesgos derivados de la manipulación de cargas, así como las medidas de prevención y protección que se deban adoptar.

