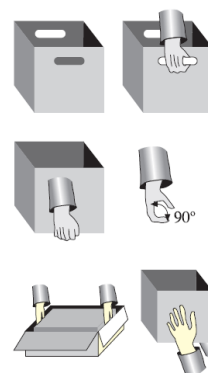
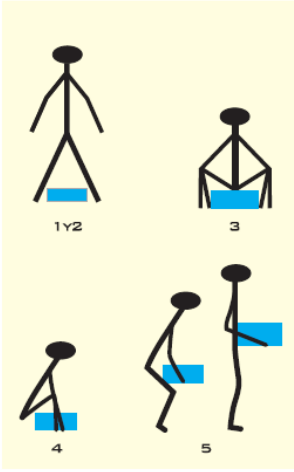



FICHA MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

INSPECCIÓN DE CARGA	<p>Es recomendable que previamente a la realización del levantamiento de la carga propiamente dicho se estudien las siguientes posibilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar la ayuda necesaria que permita disminuir los esfuerzos propios del levantamiento de la carga. • Estudio de los posibles riesgos de la carga como bordes cortantes, clavos, astillas, centro de gravedad, estado del embalaje, y las posibles zonas de sujeción de la carga, así como las indicaciones del embalaje. • Sopesar la posibilidad de realizar la manipulación entre dos o más personas, si es que el levantamiento de la carga supusiera un esfuerzo importante, la adopción de posturas incómodas o incorrectas, y dificultad de recurrir a otro tipo de ayudas. • Selección de la trayectoria (ruta y destino final) a seguir, si se van a desplazar las cargas de un sitio a otro. • Utilización de las ropas y equipos de trabajo más adecuados a la actividad a desarrollar.
CENTRO DE GRAVEDAD CARGA	<p>En el caso de que el centro de gravedad venga señalado en los embalajes, recordar que las cargas con el centro de gravedad descentrado se manipularán con el lado más pesado cerca del cuerpo.</p>
AGARRES DE LA CARGA	<p>En los agarres de las cargas se distinguen los siguientes tipos, teniendo en cuenta que la dificultad viene dada por el ángulo que tiene que formar la mano con sus dedos para agarrar la carga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El agarre bueno lo constituyen las asas o los agarres preparados para que la mano puede cerrarse con un ángulo menor de 90°. • El agarre regular se da cuando las asas, aberturas, salientes, etc. No permiten cerrar la mano menos de 90° (Ej. coger una caja del suelo metiendo las mano debajo de ella para izarla). • El agarre malo se da cuando la carga se manipula con la mano extendida o un ángulo mayor de 90°.



SUJECCIÓN DE CARGA	<p>Apoyar los pies firmemente, para que puedan soportar el peso de la carga a levantar, sin posible desequilibrio por irregularidades del suelo, o por pisar sobre objetos. Separar los pies, de manera que permita mantener una postura estable y cómoda, a una distancia equivalente a la que hay entre los hombros (que los hombros quepan entre los dos pies, aproximadamente). Doblar las rodillas para coger el peso, a base de ejercitar los músculos de las piernas. Mantener la espalda recta en todo momento, pues ésta es la clave para evitar pinzamientos y otras lesiones lumbares. Si hemos flexionado las piernas como indica la figura, es más difícil doblar la espalda (la columna vertebral), pero debemos ejercitarnos y habituarnos para hacerlo del modo más correcto posible.</p> <p>A la hora de sujetar la carga las extremidades superiores se encuentran expuestas a los riesgos de cortes, quemaduras, erosiones, aplastamientos, agresiones químicas, etc., dependiendo de la superficie, la temperatura, la suciedad, etc., de la carga.</p>
LEVANTAMIENTO	<div data-bbox="311 884 606 1422"> <p>PASOS A LA HORA DE LEVANTAR CARGAS</p>  </div> <p>Levantar la carga gradualmente, sin movimientos bruscos o intempestivos, enderezando las piernas, y con la espalda recta; que sean los músculos de las piernas los que levanten la carga, y no los de la espalda. Resulta de gran importancia utilizar la técnica adecuada para evitar lesiones de tipo muscular o de columna. Se deben coordinar los movimientos del cuerpo al levantar, tirar, empujar, etc., a fin de lograr el equilibrio entre la fuerza necesaria para el levantamiento y la de signo contrario de la carga, de forma que no aparezcan tensiones o sobreesfuerzos indeseables sobre las zonas de mayor incidencia, tronco y cintura, brazos y piernas, con las consiguientes lesiones (tirones, esguinces, tendinitis, etc.).</p> <p>En el siguiente esquema se señala la forma correcta de levantar las cargas, manteniendo siempre la espalda recta y flexionando las rodillas para evitar las lesiones apuntadas, además de la consiguiente compresión de las vértebras y aplastamiento de los discos intervertebrales.</p>
CARGA DELOBJETO	<div data-bbox="327 1713 558 1859">  </div> <p>Al igual que en la fase de levantamiento habrá que tener en cuenta las preferencias del trabajador y las características de la carga. Pudiendo utilizar materiales de protección almohadillados para la zona de contacto de la carga con las manos y el cuerpo y resistentes a la abrasión como guantes, delantales, mandiles, etc.</p>

Una vez situada la carga a la altura conveniente se procederá a su desplazamiento teniendo en cuenta las normas anteriormente establecidas y que el centro de gravedad de la carga esté lo más cerca posible de la vertical que pasa por los pies.

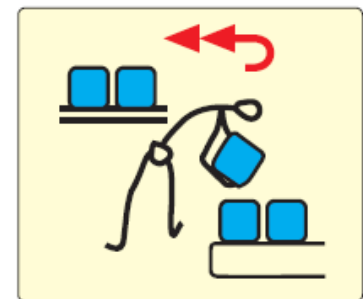
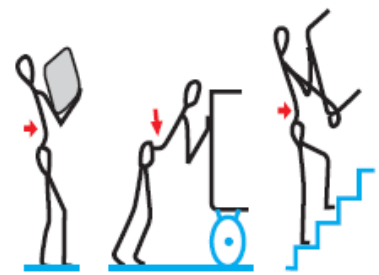
- Transportar la carga con la espalda recta.
- Cargar los cuerpos simétricamente.
- Mantener los brazos pegados al cuerpo.
- Utilizar elementos auxiliares (albardas, yugos, etc.).

Cuanto más alejada se encuentre la carga a retirar, levantar o arrastrar del cuerpo, más compresión ejercitarán las vértebras sobre sí mismas, más desprotegidas estarán, y el riesgo de lesión será mayor. Para coger una carga, la altura más favorable es la comprendida, entre el codo y la articulación manodados (mitad de la mano), con el brazo extendido a lo largo del cuerpo, a una distancia aproximada de la longitud del antebrazo en la horizontal. Toda posición de la carga que se salga de este emplazamiento está aumentando considerablemente el riesgo de lesión.

Para el **transporte manual** de la carga, hay que procurar que la misma esté lo más cerca posible del cuerpo, para lo que el trabajador deberá llevar los codos pegados a éste (la espalda siempre recta) y la carga a la altura inmediatamente por encima del centro de gravedad del cuerpo (zona pelviana), o como segunda posición de la carga, y si no es muy pesada, a la altura del pecho del trabajador (brazos y antebrazos en ángulo recto soportando la carga).

Evitar giros del tronco en el levantamiento, transporte y deposición de la carga, desgastan los discos intervertebrales y son origen de multitud de lesiones y molestias músculo esqueléticas a corto, medio y largo plazo.

**EVITAR LAS POSICIONES
QUE PRODUZCAN UN
ENCORVAMIENTO DE LA
ESPALDA
SON FUENTE DE LESIONES**

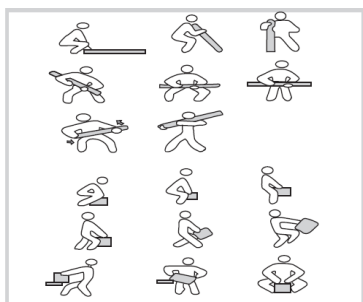


NUNCA REALIZAR GIROS EN EL TRANSPORTE DE LA CARGA

DESCARGA

La descarga o deposición de la carga sobre el suelo tiene los mismos pasos que su levantamiento, asentando firmemente los pies, separándolos o uno distancia semejante a la longitud entre sus hombros, flexionando las piernas sin doblar la espalda, y depositando la carga sobre el suelo.

Si la deposición se hace sobre plataformas con alturas de entre 40 y 50 cm, estaremos evitando lo posibilidad de riesgos de lesiones. Solicitar ayuda en caso de carga demasiado pesada.



Normalmente en el levantamiento de cargas, el trabajador prueba si puede o no con ella; en ningún momento se le exigen proezas, ni demostraciones de hombría.

Fuente: Manual de buenas prácticas en PRL .Sector vitivinícola, 2006.