

PLAN DE PREVENCIÓN	FICHA INFORMATIVA	FECHA : NOVIEMBRE 2010
	MANIPULACION MANUAL DE CARGAS	FI-SEG-009
	BODEGA COOPERATIVA SAAP	Página 1 de 2

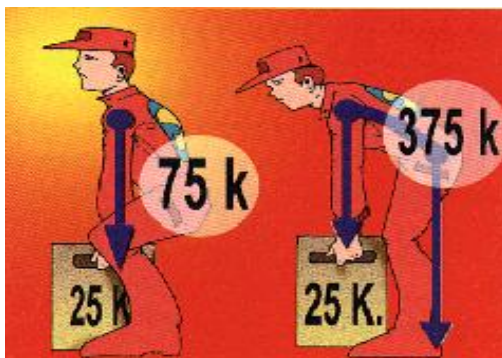
INFORMACIÓN

✓ **Antes de levantar un peso, para un momento y piensa lo siguiente:**

⇒ ¿Te puede ayudar algún compañero/a?, utiliza su ayuda siempre que sea posible.

⇒ Examina bien el objeto que vayas a cargar, busca suciedades, bordes afilados, centro de gravedad inestable...

⇒ ¿Por dónde es mejor coger la carga?, decide a partir de su peso, forma y volumen, el punto de agarre.

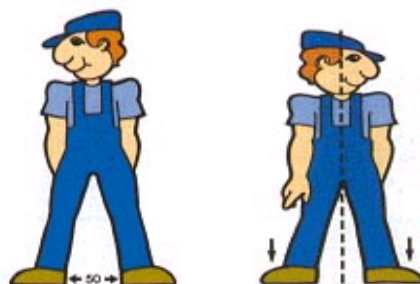


⇒ ¿Dónde tengo que dejar la carga?, debes tenerlo claro antes de cogerla.

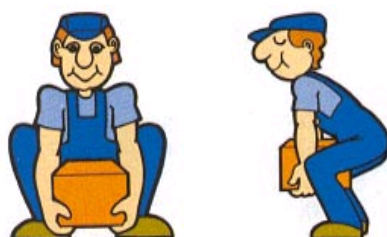
⇒ ¿Me puedo tropezar con algún objeto por el camino?, examina el recorrido que vas a realizar y elimina cualquier objeto que se interponga en tu camino.

✓ **Una vez tengas claro lo anterior, debes seguir los siguientes pasos:**

1. Separar los pies hasta conseguir una postura estable.



2. Doblar las rodillas, manteniendo en todo momento la espalda recta.



PLAN DE PREVENCIÓN	FICHA INFORMATIVA	FECHA : NOVIEMBRE 2010
	MANIPULACION MANUAL DE CARGAS	FI-SEG-009
	BODEGA COOPERATIVA SAAP	Página 2 de 2

3. Mantener la barbilla cerca del cuerpo, sin estirar el cuerpo ni adoptar posturas forzadas.

4. Sujetar firmemente la carga, empleando ambas manos y pegándola al cuerpo durante todo el transporte. Aprovecha el peso del cuerpo de manera efectiva para empujar los objetos y tirar de ellos.



5. La carga debe estar a unos 75 cm del suelo.

6. Levantar el peso gradualmente, manteniendo la espalda recta, sin dar tirones a la carga ni moverla de forma brusca.

7. Evita los giros de tronco, es mucho mejor mover los pies para colocarse en la posición adecuada

8. Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, apoya la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.



9. **NUNCA** levantes la carga de un solo movimiento. No hay cosa que lesione más rápidamente una espalda que una carga excesiva. Se recomienda no cargar mas de 25 Kg., si supera ese peso utilizaremos medios mecánicos.

SABÍAS QUE...

Más del 40% de los accidentes laborales están provocados directa o indirectamente por sobreesfuerzos.