

Con la financiación de:



Código acción: IT 0136/2009

Entidad ejecutante:



PAUTAS DE MANIPULACIÓN DE CARGAS

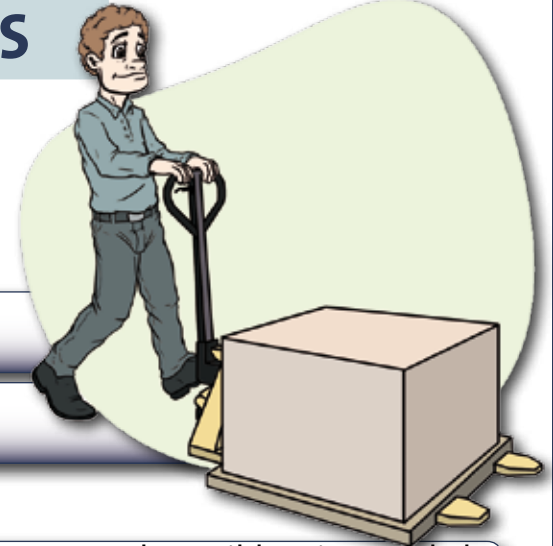
SE DEFINE CARGA COMO:

Cualquier objeto susceptible de ser movido.

**ANTES DE
MANIPULAR
UNA CARGA**

Comprueba la existencia de medios mecánicos y, si se dispone de ellos, utilízalos.

Solicita la ayuda de un compañero en caso de ausencia de estos.



**SI TIENES QUE
MANIPULAR UNA
CARGA SOLO**

Sigue las indicaciones que aparezcan en el embalaje que informen acerca de posibles riesgos de la carga (peso total, centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, ...).

Separa los pies colocando uno más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

Dobla las piernas manteniendo siempre la espalda recta, el mentón metido y sin flexionar demasiado las rodillas.

Sujétala firmemente empleando ambas manos.

Levántate suavemente manteniendo la espalda recta y la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

Evita realizar giros una vez que hayas levantado la carga (es mejor girar los pies antes que el tronco para situarse en la posición adecuada antes de depositarla).

Deposítala cuidadosamente en el lugar deseado. Si tienes que hacerlo a una altura superior a la altura de los hombros apóyala a medio camino para cambiar el agarre a otro más cómodo y seguro.

Realiza levantamientos espaciados, con pausas preferiblemente aleatorias. Así evitarás la fatiga y disminuirás el riesgo de aparición de lesiones.

