

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Para manipular una carga utiliza siempre que sea posible ayuda mecánica. También puedes pedir ayuda a un compañero si el peso de la carga es excesivo o tienes que adoptar posturas incómodas para manipularlo. Recuerda seguir estos pasos.

PLANIFICA EL LEVANTAMIENTO

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

Revisa bien la carga antes de manipularla, zonas de agarre, puntos peligrosos, etc.

Ten prevista la ruta de transporte y el punto de destino.

ADOPTA UNA BUENA POSTURA DE LEVANTAMIENTO

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

DEPOSITA BIEN 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.

COLOCA BIEN LOS PIES

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

MANTÉN UN AGARRE FIRME

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

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.

MANTÉN LA CARGA PEGADA AL CUERPO

Mantén la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

