



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

3

DECÁLOGO DE LA MANUPULACIÓN DE CARGAS

- ✓ Siempre, al manipular cargas, seguiremos las siguientes indicaciones para asegurarnos una adecuada manipulación de las mismas:
 - Antes de levantar una carga planificaremos y prepararemos la tarea
 - Examinar la carga antes de manipularla con objeto de decidir el punto de agarre más adecuado
 - Separar los pies hasta lograr una postura estable
 - Doblar las rodillas, nunca la cintura y mantener la espalda recta
 - Aproximar, lo máximo posible, la carga al cuerpo
 - Levantar la carga gradualmente, sin girar el tronco, ayudándose de la fuerza de las piernas
 - Situar la carga a la altura de la cadera para realizar desplazamientos con la misma con los brazos estirados y hacia abajo
- ✓ Si la carga es muy pesada o voluminosa, manejarla entre dos personas o fraccionarla en unidades más pequeñas si fuera posible



Servicios Centrales
C/ Torrelaguna 73, 28027 Madrid
☎ 913 634 100
Fax: 913 634 327



CNNT - Madrid
C/ Torrelaguna 73, 28027 Madrid
☎ 913 634 100
Fax: 913 634 327



CNCT - Barcelona
Dulcet 2 - 10, 08034 Barcelona
☎ 932 800 102
Fax 932 803 642

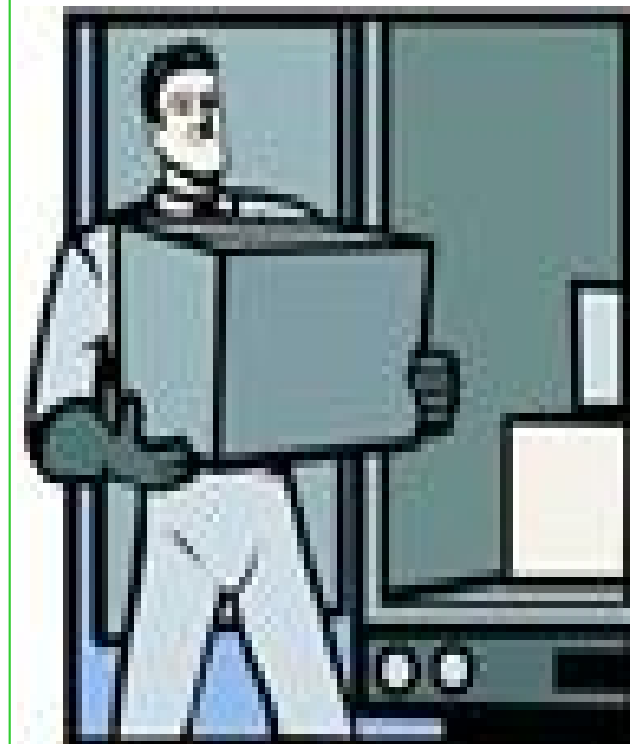


CNMP - Sevilla
C/ Carabela La Niña, nº 2, 41007 Sevilla
Apdo. 3037- 41080 SEVILLA
☎ 954 514 111,
Fax 954 672 797



CNVM - Vizcaya
Camino de la Dinamita s/n, Monte Basatxu
- Cruces. 48903 Baracaldo (Vizcaya)
☎ 944 990 211 - 944 990 543
Fax 944 990 678

GTP Ceuta y Melilla
Avda. Nuestra Señora de Otero s/n
11702 Ceuta
☎ 95 650 14 40
Avenida Juan Carlos I Rey nº 2, 1ºD
52001 Melilla
☎ 95 268 12 80



NO TE CARGUES
LA ESPALDA



Los transportistas, sobre todo en el caso de transporte de mercancías por carretera, estamos expuestos a los riesgos asociados a la **manipulación manual de cargas** cuando llevamos a cabo las tareas de levantamiento, colocación, empuje, tracción o el desplazamiento como cualquier bulto (animales, personas u objetos).

Estas tareas pueden afectar negativamente a nuestra salud por:

- Trastornos acumulativos debido al deterioro del sistema músculo-esquelético por la realización continua de levantamiento y manipulación de cargas, (p.ej. dolores dorsolumbares)
- Traumatismos agudos como cortes o fracturas debidos a accidentes.

.Debemos tener en cuenta, que existen diversos factores que influyen en la aparición de estos trastornos, como son:

- La carga a manipular (peso, forma, tamaño, facilidad de agarre, etc.)
- La tarea que estamos realizando (frecuencia, tiempo de realización, si adoptamos posturas forzada, etc.)
- El medio o entorno en el que lo realizamos (espacio e iluminación insuficiente, suelos en mal estado, etc.)
- Factores individuales (edad, peso, sexo, etc.)



MEDIDAS PREVENTIVAS

➤ Si podemos: eliminar la manipulación de cargas lo haremos:

✓ Usando medios mecánicos como carretillas elevadoras, transpaletas eléctricas, etc.

➤ Si no podemos eliminar la manipulación de cargas emplearemos medios de apoyo que nos ayuden en las tareas:

✓ Cabestrantes, carros, etc.

➤ Realiza una adecuada manipulación manual de cargas siguiendo técnicas correctas de levantamiento y empuje y tracción de cargas



➤ Si la carga es muy pesada o voluminosa, utilizaremos medios auxiliares para su manipulación.

➤ Si tenemos que empujar cargas, recordaremos las siguientes medidas:

✓ Nos inclinaremos hacia adelante al empujar y hacia atrás para la tracción
✓ Debemos procurar que los pies no se nos resbalen al inclinarnos hacia delante o hacia atrás;

✓ Evitaremos torcer o doblar la espalda;

✓ Si los bultos tienen asas intentaremos colocar las mismas entre los hombros y la cintura, de forma que el empuje y la tracción se realicen en una postura cómoda

✓ Llevaremos un mantenimiento adecuado de los dispositivos de manipulación,

✓ Vigilaremos que los suelos estén firmes, igualados y limpios