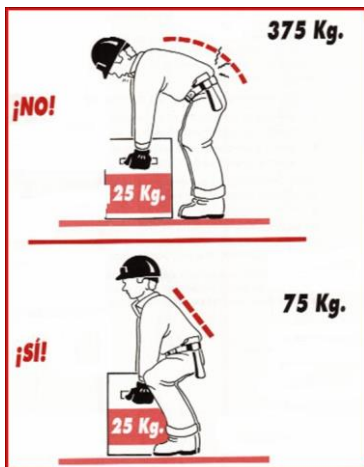


La presente charla ofrece recomendaciones básicas para la manipulación manual de cargas.

Prevención durante la manipulación manual de cargas.

1. Utilice guantes para la manipulación de cargas.
2. Todas las cargas se deben manipular con la espalda derecha.



Postura incorrecta: la carga soportada es cinco veces superior a una postura correcta

3. Evite manipular cargas al nivel del suelo
4. NUNCA manipule cargas por encima del nivel de los hombros.
5. Evite giros e inclinaciones del tronco mientras manipula la carga.
6. Los desplazamientos verticales de la carga deben hacerse entre la altura de los hombros y la altura de media pierna.



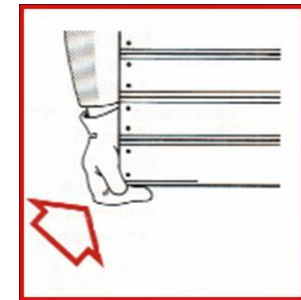
7. Realice los traslados de carga a distancias menores a 10 metros.
8. Realice pausas durante la manipulación de cargas. Haga estiramientos durante las pausas.
9. Manipule las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos; de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar.
10. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda.



Pies bien situados, ligeramente separados y adelantado uno del otro, enmarcar la carga.



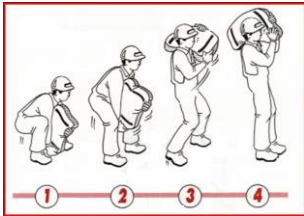
11. Sujete firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.



12. **Mantenerse erguido**, llevando los hombros hacia atrás suavemente y manteniendo la cabeza levantada, con el cuello recto. Mantener el vientre suavemente entrado y los músculos del abdomen contraídos.



13. **Utilizar la fuerza de las piernas.** Los músculos de las piernas son los más potentes del cuerpo humano. Flexionar piernas, doblando las rodillas, sin llegar a sentarnos en los talones.



También deben utilizarse las piernas para empujar un vehículo, un objeto.



14. Hacer trabajar los brazos a tracción.

15. Aprovechar el peso del cuerpo.



16. Halar para desequilibrar la carga



17. Frenar para bajar la carga



18. Elija la dirección de empuje de la carga



Manipulación manual de cargas



Lur Consultores, C.A.
RIF. J-29455014-2

www.lurconsultores.com

atencionalcliente@lurconsultores.com