

## Actividad

Descargue manual de materiales.

## ¿Qué sucedió?

Grupo de trabajadores descargaba bultos de arena desde un camión grúa, el encargado de halarlos de la plataforma al borde refiere dolor leve en la parte baja de la espalda



## ¿Qué ocasionó?

Dolor de espalda, por lo que requirió atención de primeros auxilios

ALERTA  
No 36

CUÁNDO: JUNIO 01 DE 2017  
DÓNDE: PK 0+603 COVEÑAS LOTE PLAYA  
PUBLICADO: JUNIO 14 DE 2017

## Precauciones



Mantener una buena postura durante la labor: doblar las piernas y aprovechar su fuerza para tener la espalda recta.



Definir el peso de la carga para establecer si se maneja por una o por mas personas



Usar una técnica adecuada para manejar cargas según el peso identificada



Realizar pausas activas y calistenia previa, durante actividades que involucren movimientos repetitivos



OCENSA