



Alerta HSE

PERSONAS

Actividad

Manejo manual de cargas

¿Qué sucedió?

El trabajador levanta sobre el hombro derecho una lona con herramienta menor (peso de 20 kg) y al descargarla sobre la plataforma de un camión turbo, presenta dolor de espalda que le parece leve, por lo que decide continuar su labor.

Al día siguiente al levantarse refiere aumento de dolor por lo que hace reporte telefónico del caso.



¿Qué ocasionó?

Dolor de espalda por contractura muscular, que no requirió incapacidad

ALERTA
No. 63

CUÁNDO: NOVIEMBRE 1 DE 2018
DÓNDE: DERECHO DE VÍA PK 009+206
PUBLICADO: NOVIEMBRE 9 DE 2018

Precauciones:



Planear toda labor de manejo de cargas, incluyendo los momentos de recoger y dejar los elementos.



Recordar que la comodidad es un primer paso para que una tarea sea segura, si percibe que es incómodo pida ayuda.



Realizar pausas para estiramiento de los músculos antes y durante la jornada.



Reportar de inmediato toda molestia durante el trabajo, así sea menor, para poder tomar acciones requeridas y prevenir que una lesión menor pueda empeorar.



OCENSA