

ALERTA N°

12



JULIO 14 DE 2022



Reportada en:
JULIO 14 DE 2022



OFICINAS, ESTACIONES Y LINEA



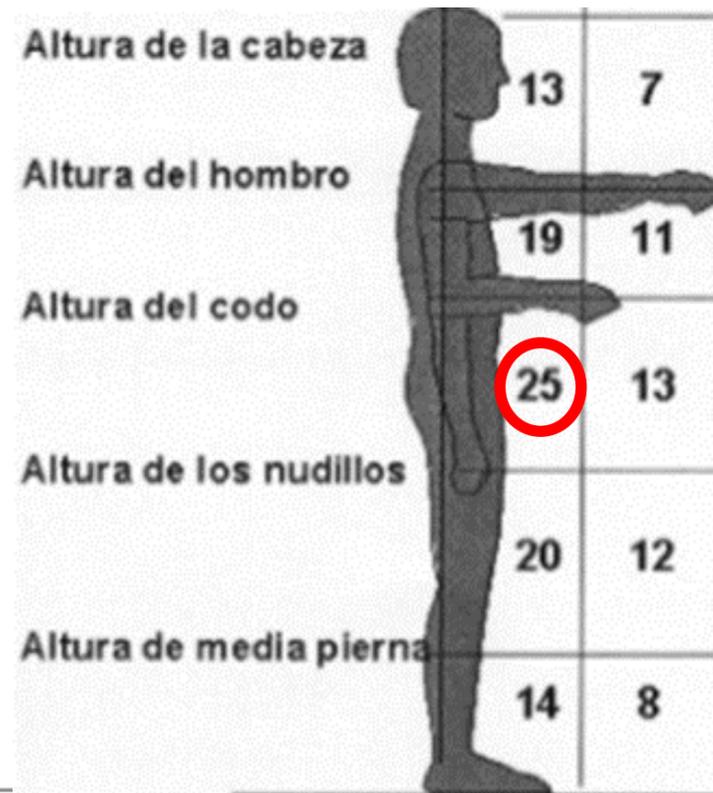
Actividad

Manejo manual de cargas



¿Que podría suceder?

Un 20-25 % de las lesiones en el trabajo se relacionan con manejo manual de cargas. El movimiento se limita por condiciones osteomusculares, peso y características de la carga, obstáculos en la ruta a seguir, imposibilidad de pegar la carga al cuerpo, entre otras.



Lesiones osteomusculares diversas (en especial espalda y manos), golpes, fatiga, heridas, atrapamientos, fracturas, etc. al manipular cargas.



¿Qué podría ocasionar?

Precauciones:



Nunca levante cargas con peso mayor a 25 Kg (hombres) y 12,5 Kg (Mujeres) estando de pie; nunca levante más de 5 Kg estando sentado.



No levante o manipule cargas voluminosas o pesadas ubicadas por encima de los hombros. Siempre planifique el movimiento, levante y descargue de modo seguro, y cerciórese de no tener obstáculos en el camino.



Cuando la carga pese más de 25 Kg, busque ayuda; si la carga pesa más de 50 Kg, o si las características de la carga impiden un movimiento y levantamiento seguro, busque indispensable ayuda mecánica.



Siempre busque una posición de carga lo más cercana posible del cuerpo, en lo posible entre la altura del codo y de las rodillas. Recuerde que cada levantamiento de carga es un caso diferente.

REGLAS PARA LA VIDA

01

Permiso para trabajar



03

Zona de peligro



05

Bloqueo de energía



07

Manejo de carga



09

Equipos críticos



02

Conducción de vehículo



04

Trabajo en altura



06

Espacio confinado



08

Excavación



10

Trabajo en caliente

