

Charlas HSE+SP

Educar en Campo



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Tema

Objetivo de la charla

Generar conciencia sobre las posturas adecuadas que deben ser implementadas por las personas que realizan algún tipo de manipulación manual de carga, para evitar lesiones en personas.

PRÁCTICA SEGURA AL MANIPULAR MANUALMENTE CARGAS

OCENSA

Riesgos

Traumatismos agudos como cortes, machucones o fracturas debidos a accidentes; así como trastornos acumulativos y/o lesiones músculo esqueléticas principalmente en espalda

Controles

- Planee y organice la manipulación de los objetos de acuerdo con su cantidad, peso, distancia y tipo de terreno a recorrer
- Ubíquese de frente al objeto y/o carga a levantar, en dirección a la ruta del traslado para no tener que girar el tronco.
- Agáchese doblando sus caderas y rodillas, manteniendo la espalda recta.
- Sujete firmemente la carga (en lo posible utilizando dedos y palmas de ambas manos)
- Al trasladar la carga, sosténgala con las dos manos y cerca de su cuerpo.
- Transporte la carga permitiendo la visibilidad del área por donde se desplaza.
- Si es necesario trasladar la carga entre 2 trabajadores, se debe coordinar la marcha de modo que el avance de cada uno sea similar.
- Para depositar el objeto ubíquese de frente al sitio de descargue, deposite la carga suavemente teniendo precaución con sus dedos.

Conclusiones

La inspección es una herramienta basada en un proceso de análisis visual, que busca verificar que las actividades se ejecuten de manera segura y rigurosamente controlada, acorde con los procedimientos, estándares y políticas.



Desarrollo temático

La Manipulación manual de cargas (MMC) implica el uso de fuerza humana; esta práctica aplica para operaciones de levantamiento, colocación, empuje, tracción, transporte o desplazamiento de una carga, mover o controlar un objeto con carga máxima (Hombres: 25 kg, mujeres 12,5Kg).

- ✓ En el caso de pesos superiores o si es voluminoso, muy largo o resbaloso, o si es necesario trasladarse en una posición de manos por encima del hombro, utilice ayuda mecánica, solicite la colaboración de otro compañero.
- ✓ La posición más aconsejable para el traslado de una carga minimizando riesgos por tensión lumbar es entre la altura del codo y el medio muslo. Entre más cerca esté el centro de gravedad de la carga, y del trabajador, menos sobrecarga en las vértebras lumbares se genera.

Peligros

Biomecánico por adopción de posturas forzadas al manipular manualmente cargas de forma inadecuada, atrapamientos, golpes, laceraciones en manos durante levantamiento, traslado y descargue.

Con el reconocimiento de peligros y controles
evitamos la materialización de los accidentes

OCENSA

PRIMERO LA VIDA

Nos cuidamos
y cuidamos el planeta.