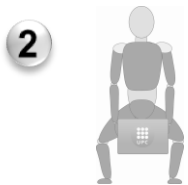


## Técnicas de manipulación manual de cargas



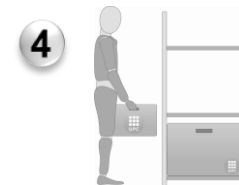
1 Antes de empezar



2 Levantar una carga



3 Transportar una carga



4 Depositar una carga

**Estudia la carga, planifica la ruta de transporte y, si es posible, usa elementos mecánicos**

### Estudia la carga

Sigue las indicaciones del embalaje referentes a las **características de la carga**: peso, volumen, centro de gravedad, posición de transporte y fragilidad.

Si no hay indicaciones en el embalaje, ten en cuenta: la forma, la dimensión, el peso aproximado, las zonas de agarre y los posibles puntos peligrosos. Es recomendable que intentes levantar primero un lado, ya que no siempre la dimensión de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.



### Planifica la ruta de transporte

Debes tener previstos la **ruta de transporte y el punto de destinación final**. Retira los materiales que entorpezcan el paso.

### ¿Dispones de elementos mecánicos?

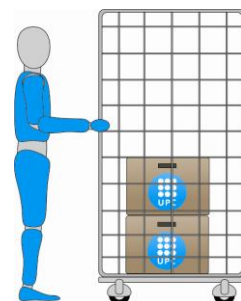
Cuando debas manipular una carga, **utiliza**, siempre que sea posible, **equipos mecánicos o manuales que faciliten el levantamiento**. **Pide ayuda a otras personas** si el peso y/o el volumen de la carga son superiores a los recomendados.



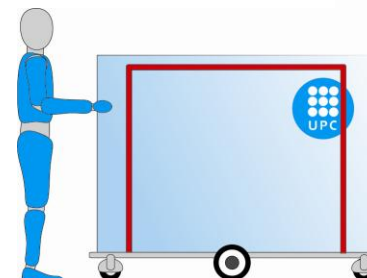
Recuerda que debes utilizar **equipos de protección individual** siempre que manipules cargas



Cargas pequeñas-medianas



Cargas medianas-grandes



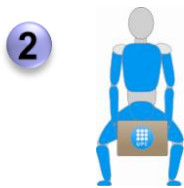
Cargas grandes (mobiliario, paneles, cristales)



## Técnicas de manipulación manual de cargas



1 Antes de empezar



2 Levantar una carga



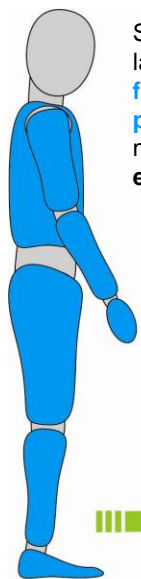
3 Transportar una carga



4 Depositar una carga

La inclinación del tronco sin flexionar las piernas es la causa más frecuente de dolores lumbares agudos

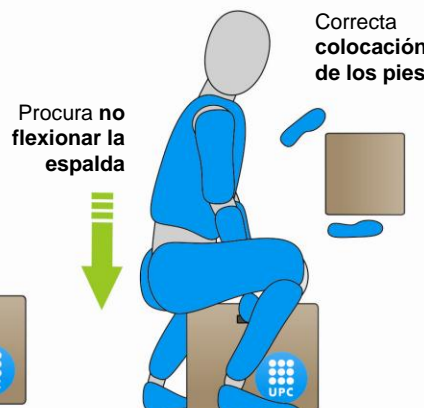
### Levantar una carga



Sitúate cerca de la carga y **flexiona las piernas** manteniendo la **espalda recta**



Acércate a la carga



Procura **no flexionar la espalda**



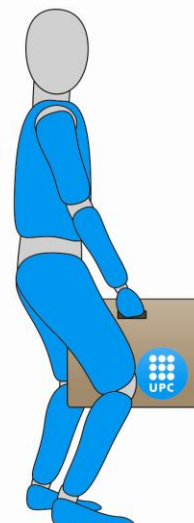
Sitúa un **pie detrás** para estabilizar el cuerpo y coloca **el otro pie al lado de la carga** en dirección al movimiento

Asegura un **buen agarre** de la carga con las 2 manos

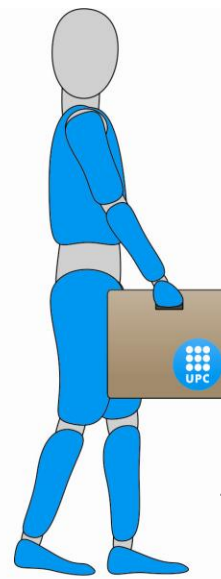
Correcta **colocación de los pies**



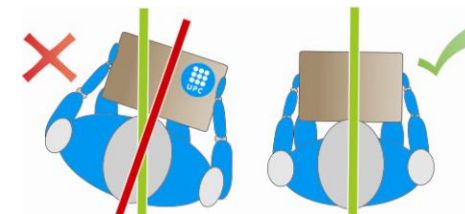
**No muevas** la carga de forma rápida o brusca



**Levántate suavemente**, haciendo **la fuerza con las piernas**, y con la espalda recta



Transporta la carga con **la espalda y el cuello rectos** (sin flexiones)



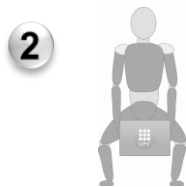
**No gires el tronco.** Es preferible mover los pies para colocarte en la dirección adecuada.



## Técnicas de manipulación manual de cargas



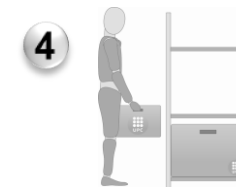
1 Antes de empezar



2 Levantar una carga



3 Transportar una carga

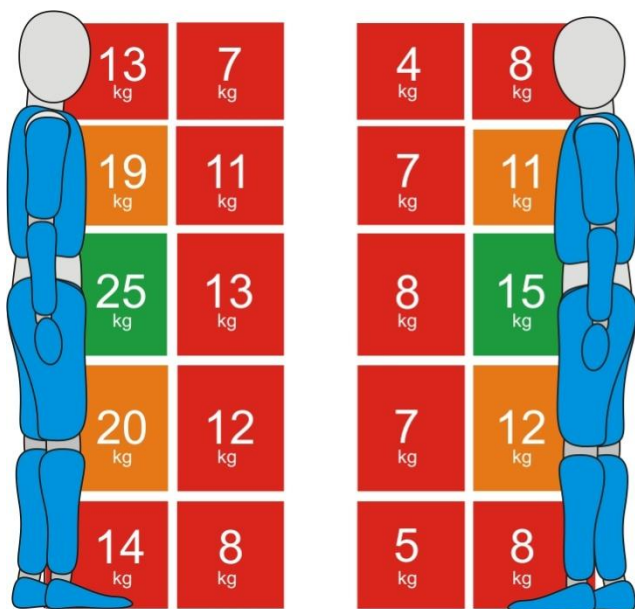


4 Depositar una carga

Cuando transportes una carga mantén la **espalda recta** y la **carga cerca del cuerpo**

### Transportar una carga

La carga se debe transportar lo más **cerca posible del cuerpo**.



HOMBRE

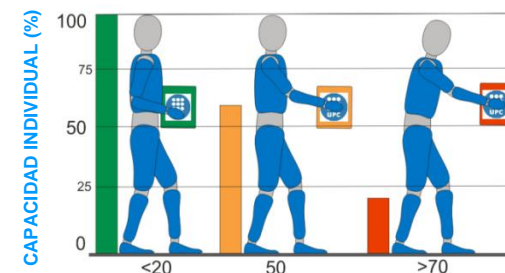
MUJER

En la imagen, se muestran las **posibles zonas de manipulación manual de cargas** y el peso que se **recomienda no sobrepasar en cada zona (por género)**.

Para ambos sexos, la zona óptima se sitúa al nivel de la cintura y cerca del cuerpo. En esta zona podemos manipular el peso máximo con el mínimo esfuerzo (25 kg para los hombres y 15 para las mujeres).

Si cambias de zona (como puedes ver en la imagen), deberás reducir el peso de la carga para garantizar tu seguridad y tu salud.

- **Zona óptima** para la manipulación manual de cargas
- **Zona regular** para la manipulación manual de cargas
- **Zona no adecuada** para la manipulación manual de cargas



DISTANCIA HORIZONTAL ENTRE LAS MANOS Y LA BASE DE LA COLUMNA VERTEBRAL (cm)

A medida que la **distancia de la carga respecto al cuerpo** va aumentando, también se irá **reduciendo tu capacidad** para manipularla (**deberás realizar más esfuerzo**).

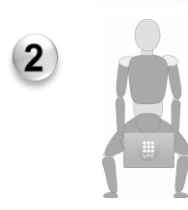


## Técnicas de manipulación manual de cargas



1

Antes de empezar



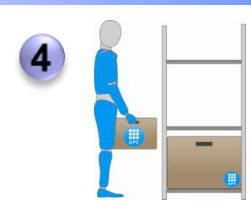
2

Levantar una carga



3

Transportar una carga



4

Depositar una carga

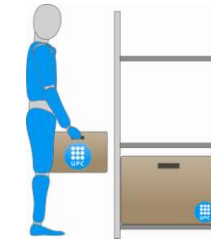
Cuando debas **depositar una carga en altura**, prevé que no haya obstáculos que entorpezcan la manipulación

### Depositar una carga en altura



Encadena las **operaciones** sin detenerte

Busca un **punto de apoyo** y **cambia la posición de las manos** en función del lugar donde debas depositar las cargas



### Almacenaje

Procura almacenar **las cargas más pesadas y de uso más frecuente en los estantes intermedios** (de fácil alcance)



Antes de depositar una carga, **retira todos los materiales** que te puedan suponer un obstáculo

Disponer de un **punto de apoyo** te permitirá manipular la carga con más facilidad

Si no hay un **punto de apoyo**, eleva la carga hasta la cintura y, haciendo un pequeño receso, levántala (como los deportistas de levantamiento de pesas).

