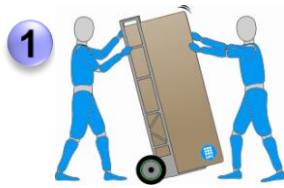
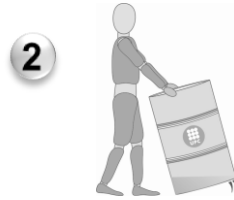


Manipulación manual de cargas especiales



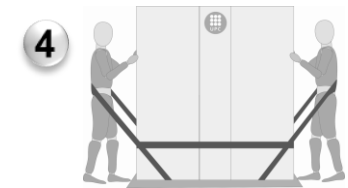
Cargas en equipo



Bidones y objetos cilíndricos



Sentado/a



Cargas especiales

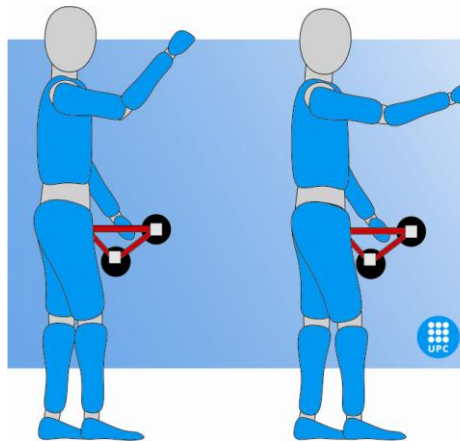
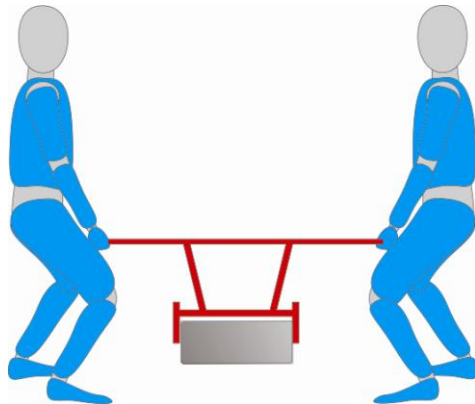
Siempre que sea posible **pide ayuda a un compañero/a** para mover **cargas de volumen o peso especiales**

Manipulación de cargas en equipo

- Cuando una carga sea de **peso excesivo**, **pide ayuda** a algún compañero/a.
- Para manipular una carga en equipo se necesita **sincronización** para **evitar que una persona levante antes que la otra** y que la carga se desequilibre y caiga.
- Antes de empezar el levantamiento, se debe **planificar el recorrido**.
- Cuando se transporte la carga, se debe **caminar con cuidado y evitar los baches** y otros obstáculos. En caso de ser inevitable caminar por zonas irregulares, la persona que va delante deberá informar a su pareja.

El uso de equipamiento auxiliar (pinzas, ventosas) para el transporte de materiales de forma colectiva **reduce los riesgos asociados al sistema muscular y esquelético**.

No obstante, debes recordar la necesidad de mantener la correcta posición del cuerpo.

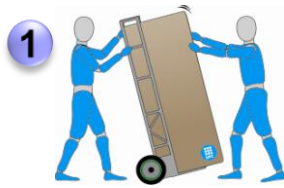


Recuerda que debes utilizar **equipos de protección individual** siempre que manipules cargas.

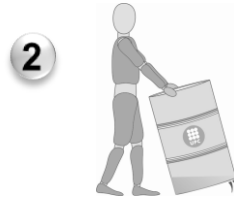
El uso de **elementos auxiliares** al mover cargas pesadas o de difícil manipulación (por ejemplo, cristales de ventanas o adoquines), **reduce el riesgo de lesiones y accidentes**.



Manipulación manual de cargas especiales



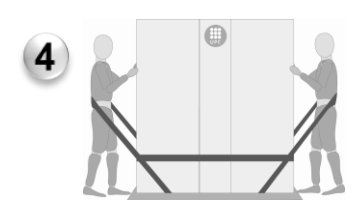
Cargas en equipo



Bidones y objetos cilíndricos



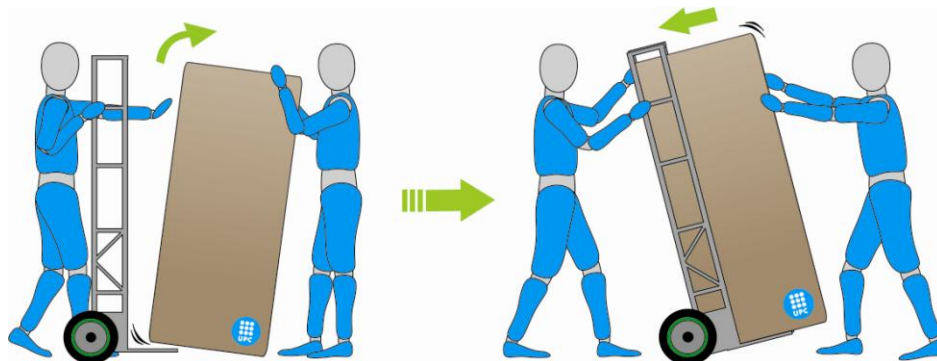
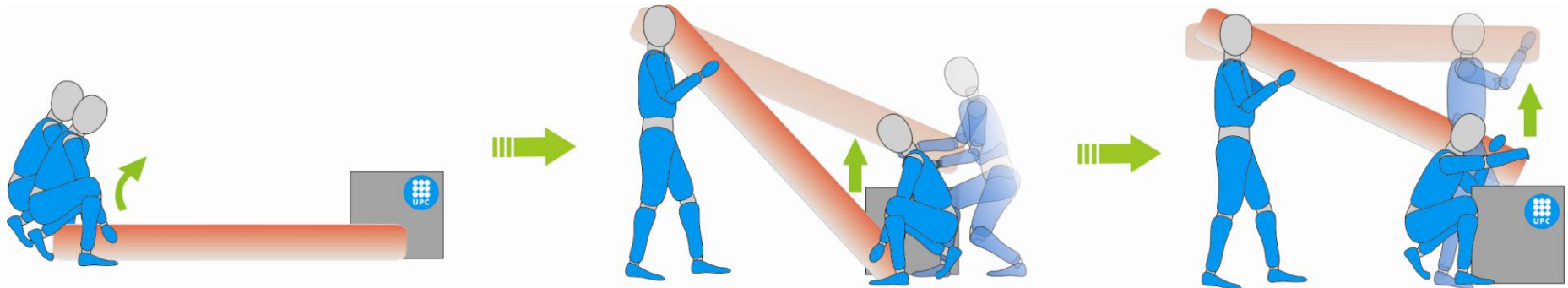
Sentado/a



Cargas especiales

Antes de mover cargas en equipo, se debe designar un **portavoz**

Técnicas para la manipulación manual de cargas en equipo



Importante

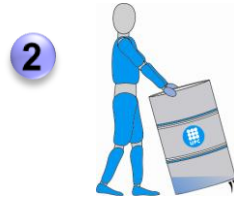
- Designar a una persona para que sea **portavoz del equipo**.
- Determinar un **conjunto de órdenes** como: "arriba", "abajo", "stop", "caminando".
- **Seguir las órdenes** del portavoz del equipo.
- Si no habéis manipulado cargas en equipo, hacer primero una **prueba de levantamiento** con cargas poco pesadas o de fácil manipulación.



Manipulación manual de cargas especiales



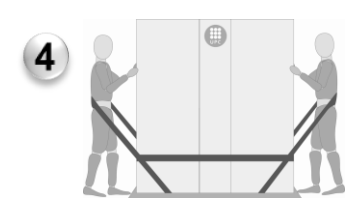
1 Cargas en equipo



2 Bidones y objetos cilíndricos



3 Sentado/a



4 Cargas especiales

Utiliza, siempre que sea posible, **medios mecánicos** para reducir la fuerza a realizar y la adopción de posturas forzadas

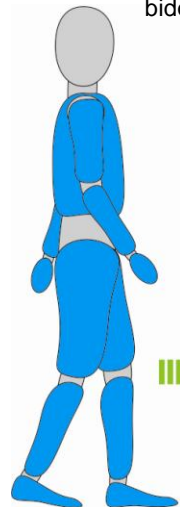
Manipulación de bidones y objetos cilíndricos

Utiliza medios mecánicos para la manipulación de bidones. Si los bidones están vacíos o tienen una cantidad de líquido pequeña, sigue las siguientes indicaciones:



Elementos mecánicos para la manipulación de bidones

Sitúate **cerca** del bidón



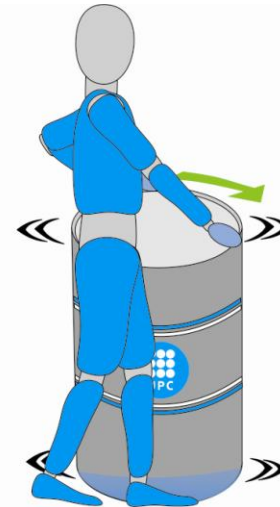
Coloca **las manos** sujetando con firmeza el **borde superior**



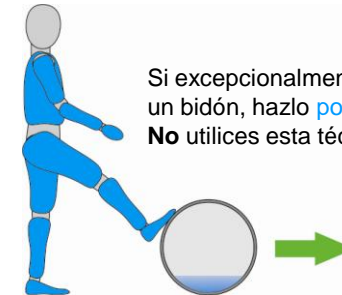
Inclina el bidón ligeramente hacia el cuerpo para desplazarlo



Sitúate a su **lado**



Si excepcionalmente se tiene que empujar un bidón, hazlo **por la parte de atrás**. **No utilices esta técnica en pendientes.**



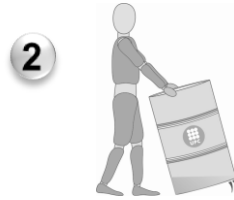
Quando se alcance el **punto de equilibrio**, deja de inclinar el bidón y hazlo girar sobre su base



Manipulación manual de cargas especiales



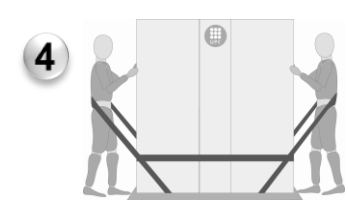
1 Cargas en equipo



2 Bidones y objetos cilíndricos



3 Sentado/a



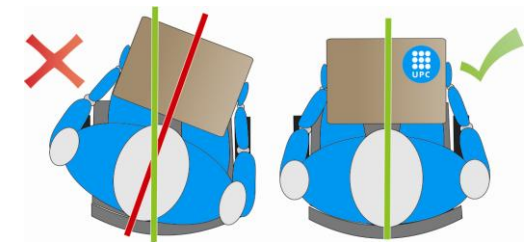
4 Cargas especiales

Siempre que sea posible, **evita la manipulación manual de cargas en postura de sentado/a**

Manipulación de cargas en postura de sentado/a

Aunque la manipulación de cargas se debe realizar siempre que sea posible en posición de pie, se tiene que tener en cuenta que **no se deben manipular cargas de más de 5 kg en posición de sentado/a**.

Recuerda que **la capacidad** de manipulación de cargas **en posición de sentado/a es menor** que de pie, ya que no se puede hacer fuerza con las piernas.



No gires el tronco cuando manipules una carga en posición de sentado/a. Aprovecha que **tu silla puede girar**.



Recuerda

La manipulación de cargas en posición de sentado/a **aumenta el riesgo** de sufrir problemas de espalda, ya que la posición de la columna no está en su estado natural.

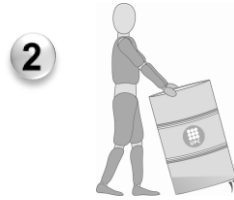
Evita la manipulación manual de cargas en posición de sentado/a (**lejos del cuerpo, por encima de los hombros o al nivel del suelo**).



Manipulación manual de cargas especiales



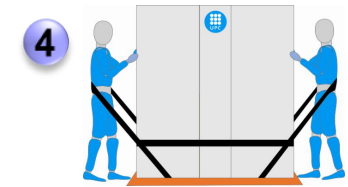
Cargas en equipo



Bidones y objetos cilíndricos



Sentado/a



Cargas especiales

Utiliza **elementos auxiliares** para la manipulación de **cargas especiales**

Cargas sin asa

Para levantar o transportar cargas dificultosas que no tengan asas es necesario el uso de **ayudas auxiliares**.

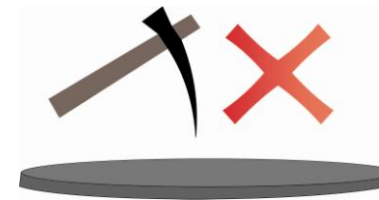
- Accesorios de agarre para el transporte de **cajas sin asas**.
- Accesorios de agarre adecuados para el transporte de **objetos con bordes cortantes** y de difícil sujeción.
- **Ventosas** para manipular materiales planos o planchas.
- **Correas** para levantar y mover objetos voluminosos y pesados.
- **Mantas o alfombras** para desplazar mobiliario.



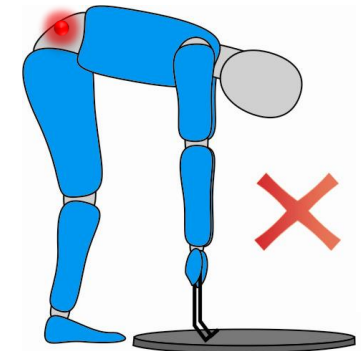
El uso de **elementos auxiliares** para mover cargas pesadas, voluminosas o poco manejables, **facilita la manipulación** y **reduce el riesgo de lesiones y accidentes**.

Manipulación de tapas de registro o arquetas

Evitar abrir las tapas de registro utilizando ganchos y/o picos



Utilización de ganchos y/o picos



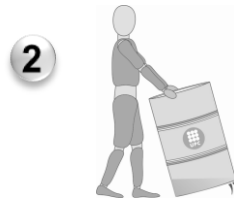
El uso de **elementos auxiliares** (como palancas con ruedas) reduce la fuerza necesaria para manipular las tapas y **evita la adopción de posturas inadecuadas** (inclinarse y agacharse)



Manipulación manual de cargas especiales



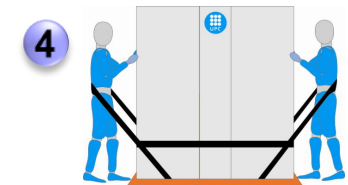
1 Cargas en equipo



2 Bidones y objetos cilíndricos

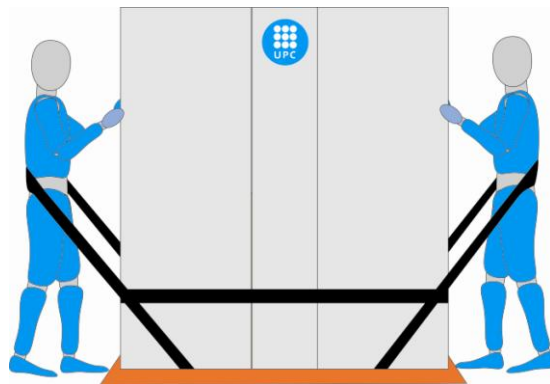


3 Sentado/a



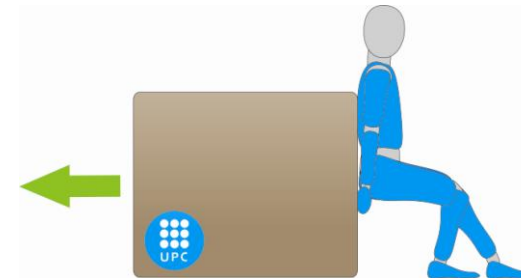
4 Cargas especiales

Utiliza **elementos auxiliares** para la manipulación de cargas especiales y comprueba la carga antes de manipularla



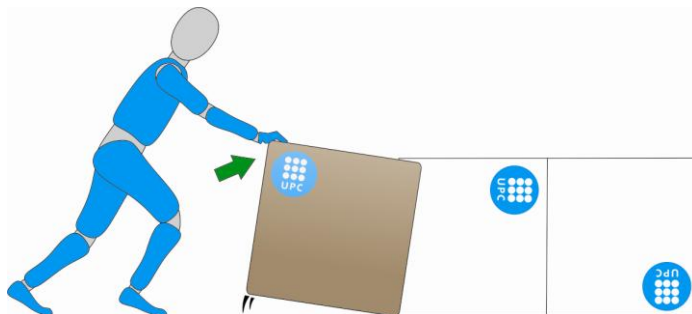
Las cargas de gran volumen o peso excesivo tendrán que ser manipuladas, siempre que sea posible, **sin levantarlas del suelo.**

Manipulación manual de cargas usando **correas de levantamiento** y **alfombra** para **mejorar el deslizamiento** de la carga.



Antes de realizar esta operación, planifica el recorrido y **comprueba que no hay personas ni materiales en el trayecto.**

Manipulación manual de cargas usando la **fuerza de las piernas** y con la **espalda recta.**



Manipulación manual de cargas **aprovechando el desequilibrio de la carga.**

Esta técnica únicamente se puede realizar en función del **contenido de la carga** (cargas que por sus características no pueden ser dañadas).

