

## Atención

- Antes de transportar un objeto debe analizar la mejor manera de tomarlo, evitando los bordes afilados, las astillas u otro elemento que pueda lastimar.
- Inspeccione el camino por donde se ha de transportar el objeto, asegurando que no haya obstáculos ni material derramado con el que se pueda tropezar o resbalar.
- Conozca las técnicas adecuadas, para disminuir lesiones y evitar accidentes.
- Durante las operaciones de levantamiento de carga, debe mantener la espalda recta.
- Nunca levante un peso que resulte excesivo para las condiciones físicas propias de su cuerpo. Solicite ayuda en tales casos.
- Debe utilizarse calzado de seguridad y guantes de protección para evitar lesiones.
- Hacer rotar y deslizar la carga si es posible.
- Utilizar medios auxiliares como palancas, correas, planos inclinados, zorras, carretillas, etc.



# Prevención para el levantamiento manual de cargas

## Manipulación de carga entre dos personas o mas

- Una sola persona debe llevar el mando de la maniobra, dando las órdenes de elevación y transporte.
- Con la carga, se debe caminar con el paso desfasado, para evitar las sacudidas de la carga.
- Cuando dos personas lleven una carga, las mismas se deben ubicar de tal manera de no obstaculizar la visibilidad entre ellos.



[www.artmutualrural.org.ar](http://www.artmutualrural.org.ar)  
San Martín 588 | CABA  
0800 333 6888



## Levantamiento de cargas

### Desplazamiento vertical:

El desplazamiento vertical ideal de una carga es de hasta 25 cm; siendo aceptables los desplazamientos comprendidos entre la "altura del hombro y la altura de media pierna". No se deberán manejar cargas por encima de los 175 cm. de altura.

### Giros:

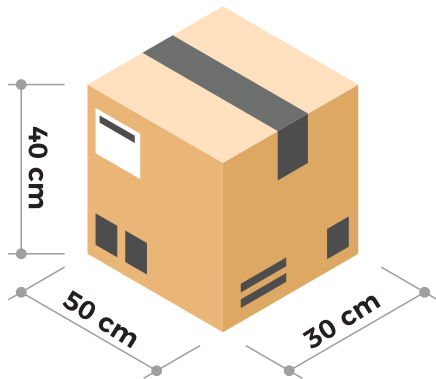
Siempre que sea posible, se diseñarán las tareas de forma que las cargas se manipulen sin efectuar giros, ya que los giros del tronco aumentan las fuerzas compresivas en la zona lumbar.

### Transporte de la carga:

Lo ideal es que el transporte de la carga no implique un traslado de más de 1 m. Los transportes de más de 10 m implican grandes demandas físicas para el trabajador, ya que suponen un gasto metabólico alto.

### Tamaño de la carga:

El tamaño y volumen de la carga van a influir en el buen agarre de la misma así como en adoptar posturas forzadas. El tamaño recomendado es el siguiente:



## Manipulación manual de cargas

Este método se basa en cuatro reglas básicas:

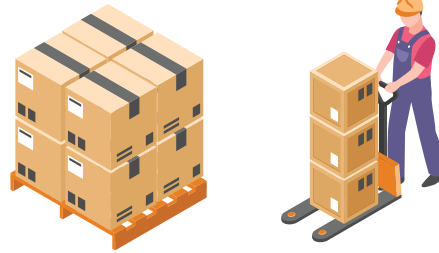
1. Analizar el movimiento a realizar
2. Levantar la carga en la posición correcta.
3. Trasladar la carga de forma adecuada.
4. Economizar los esfuerzos.

### 1. Analizar el movimiento a realizar

**Carga:** Considerar el peso a transportar, la forma y los puntos de agarre, el volumen y la posibilidad de desplazamiento del centro de gravedad.

**Recorrido:** Comprobar que haya espacio suficiente y que no existan obstáculos ni desniveles.

**Medios Auxiliares:** Estudiar los medios necesarios para el transporte de la carga.



### 2. Levantar la carga en la posición correcta

- Colocarse lo más cerca posible de la carga.
- Asegurar un buen apoyo de los pies.



- Levantar la carga por extensión de las piernas manteniendo derecha la espalda.



- Efectuar los giros con los pies y no con el tronco.



### 3. Trasladar la carga de forma adecuada

- Mantener la espalda recta.
- Mantener una total visibilidad.
- Llevar la carga equilibrada y pegada al cuerpo.

### 4. Economizar los esfuerzos

- Llevar la carga lo más cercana al cuerpo.
- Mantener los brazos estirados y rígidos.