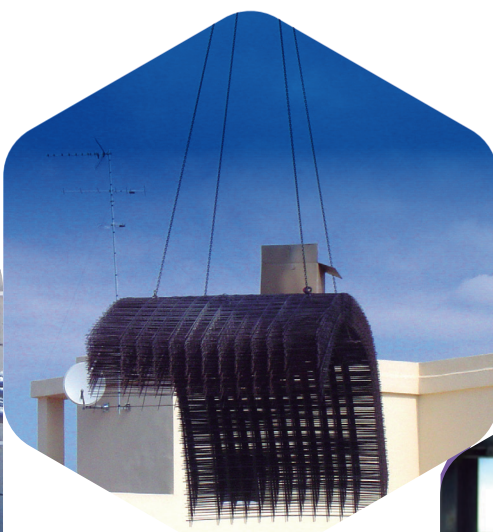


RECOMENDACIONES PARA:

La mejora de la manipulación manual de cargas



Técnicas de manipulación manual de cargas

- Analizar la carga a transportar (peso y dimensiones) y comprobar que no hay obstáculos en el recorrido.
- Levantar la carga doblando las rodillas y manteniendo la espalda recta.
- Mantener la carga próxima al cuerpo.
- Evitar girar el tronco mientras se transporta.

Organización del trabajo

- Moderar las cargas manipuladas, reduciendo el número de barras transportadas a la vez.
- Transportar las barras entre dos o más trabajadores.

- Utilizar almohadillas acolchadas para proteger el hombro y como ayuda para distribuir la carga.
- Usar guantes para mejorar el agarre.

Uso de equipos de protección individual

Medios mecánicos

Siempre que sea posible, usar ayudas mecánicas como grúas para manipular cargas.

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES2017-0040

GOBIERNO
DE ESPAÑAMINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIALFUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN