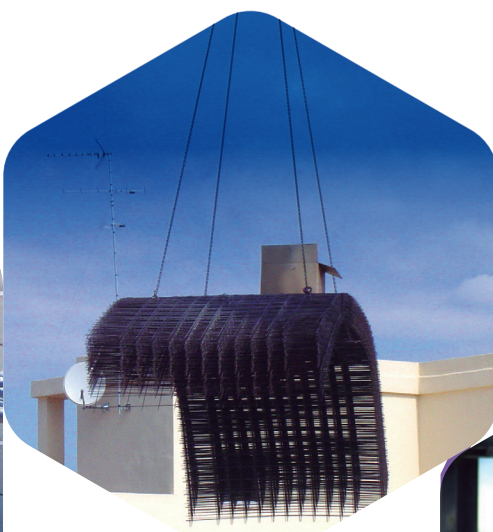


RECOMENDACIONES PARA:

# 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.

## Medios mecánicos

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

## Uso de equipos de protección individual

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

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES2017-0040



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.



FUNDACIÓN LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN