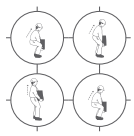


Ergonomía en el sector de la construcción

Manipulación manual de cargas

Operación, por parte de uno o varios trabajadores, de transporte, sujeción, empuje o arrastre de una carga que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos en la espalda



Ergonomía en el sector de la construcción

Manipulación manual de cargas

Recomendaciones para realizar un levantamiento



Planificar el levantamiento.



Evaluar el peso de la carga antes de levantarla.

Colocar los materiales lo más cerca posible de la zona de trabajo.



Descansar.



Cuando se está cansado hay más posibilidades de sufrir una lesión.

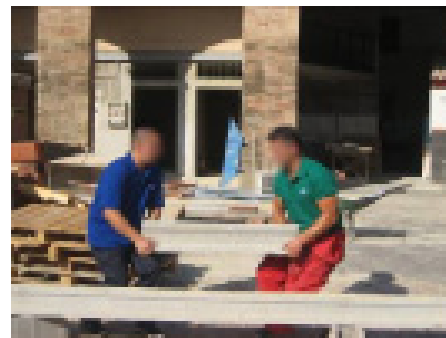


Ergonomía en el sector de la construcción

Manipulación manual de cargas



Solicitar ayuda.



Levantar pesos de más de 25 kg, entre dos personas o utilizar ayudas mecánicas.



Usar las ayudas técnicas disponibles.

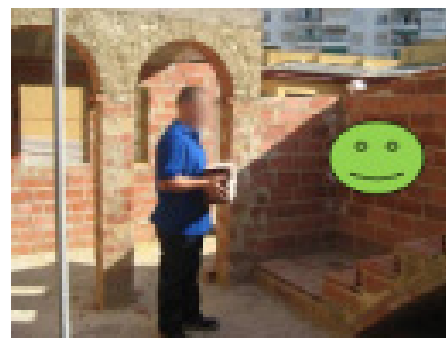


Utilizar carretillas, plataformas rodantes, montacargas.

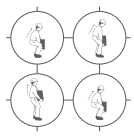
Utilizar herramientas para cargar con asideros.



Mantener siempre la carga cerca del cuerpo.



El esfuerzo físico se reduce si la carga se acerca al cuerpo.



Ergonomía en el sector de la construcción

Manipulación manual de cargas



Mantener ordenado el puesto de trabajo.



Evitar posturas forzadas y fuerzas para salvar obstáculos.

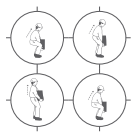
Técnicas para realizar un levantamiento de una caja



Planificar el levantamiento.



Observar bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos.



Ergonomía en el sector de la construcción

Manipulación manual de cargas



Colocar los pies.



Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento.



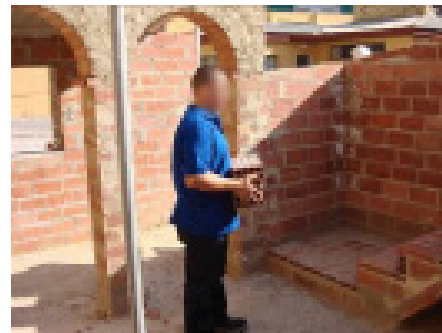
Adoptar la postura de levantamiento.



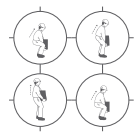
Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha y el mentón metido.



Agarre firme.



Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.



Ergonomía en el sector de la construcción

Manipulación manual de cargas



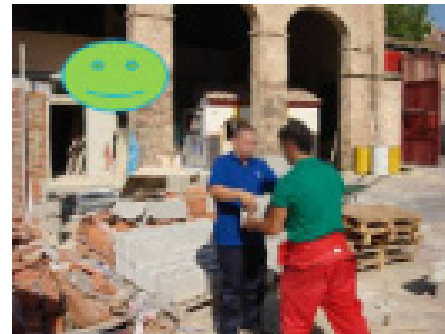
Levantamiento suave.



Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha.



Evitar giros.



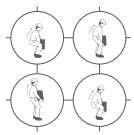
Es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.



Carga pegada al cuerpo.

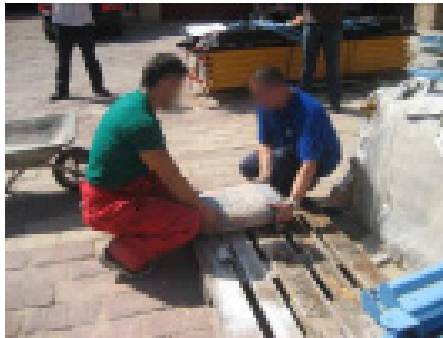


Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

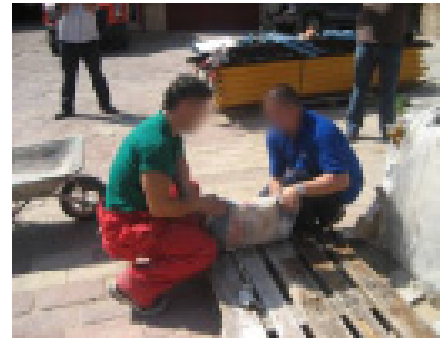


Ergonomía en el sector de la construcción

Manipulación manual de cargas



Depositar la carga.



Apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.

Técnica para realizar levantamientos de objetos grandes (tablones...)



1. Ponerse en cuclillas.



2. Inclinar el tablón y apoyar una esquina.



3. Levantar.



Ergonomía en el sector de la construcción

Manipulación manual de cargas

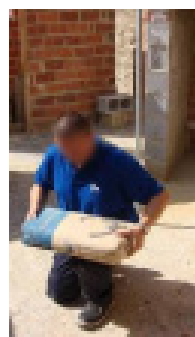
Técnica para realizar levantamientos de sacos



1. Colocarse con una rodilla en el suelo.



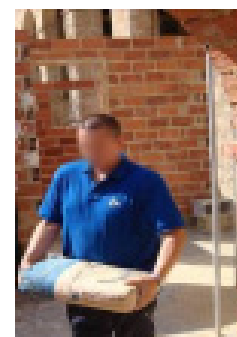
2. Subir el saco deslizándolo sobre la pierna.



3. Apoyar el saco en la otra rodilla.



4. Acercar el saco al cuerpo y ponerse de pie.

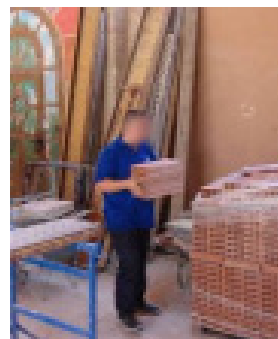


5. Subir el saco a la altura de la cintura.

Técnica para mover y colocar bloques y ladrillos



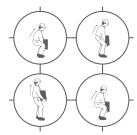
1. Levantar los bloques con los pies y el cuerpo en la misma dirección.



2. Para girar hay que mover los pies y el tronco a la vez.



3. Colocar el bloque manteniendo la espalda recta.



Ergonomía en el sector de la construcción

Manipulación manual de cargas

Técnica para la transferencia de objetos pesados

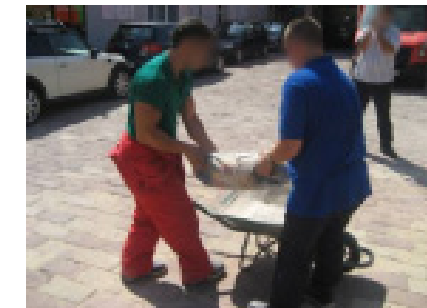
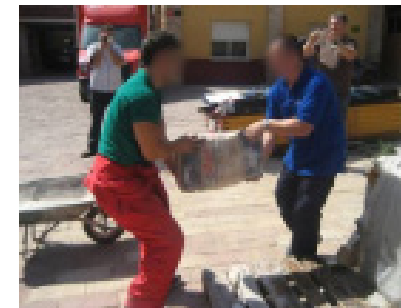
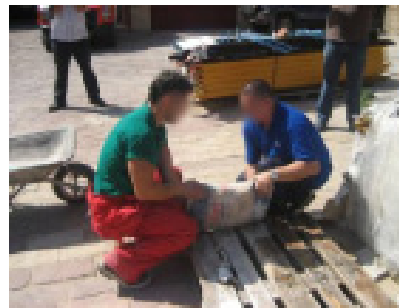
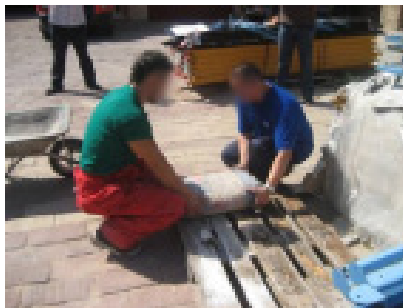


1. Estirar el objeto hacia uno mismo, mientras se transfiere el peso del cuerpo hacia el lado del levantamiento.

2. Levantar solamente hasta la altura a la que se va a dejar el objeto.

3. Cambiar el peso del cuerpo hacia la otra pierna mientras se empuja el objeto hacia su posición.

Técnica para el levantamiento de sacos entre dos personas



1. Agarrar la esquina inferior del saco con una mano y la esquina superior con la otra.

2. Levantarse usando las piernas y manteniendo la espalda recta.