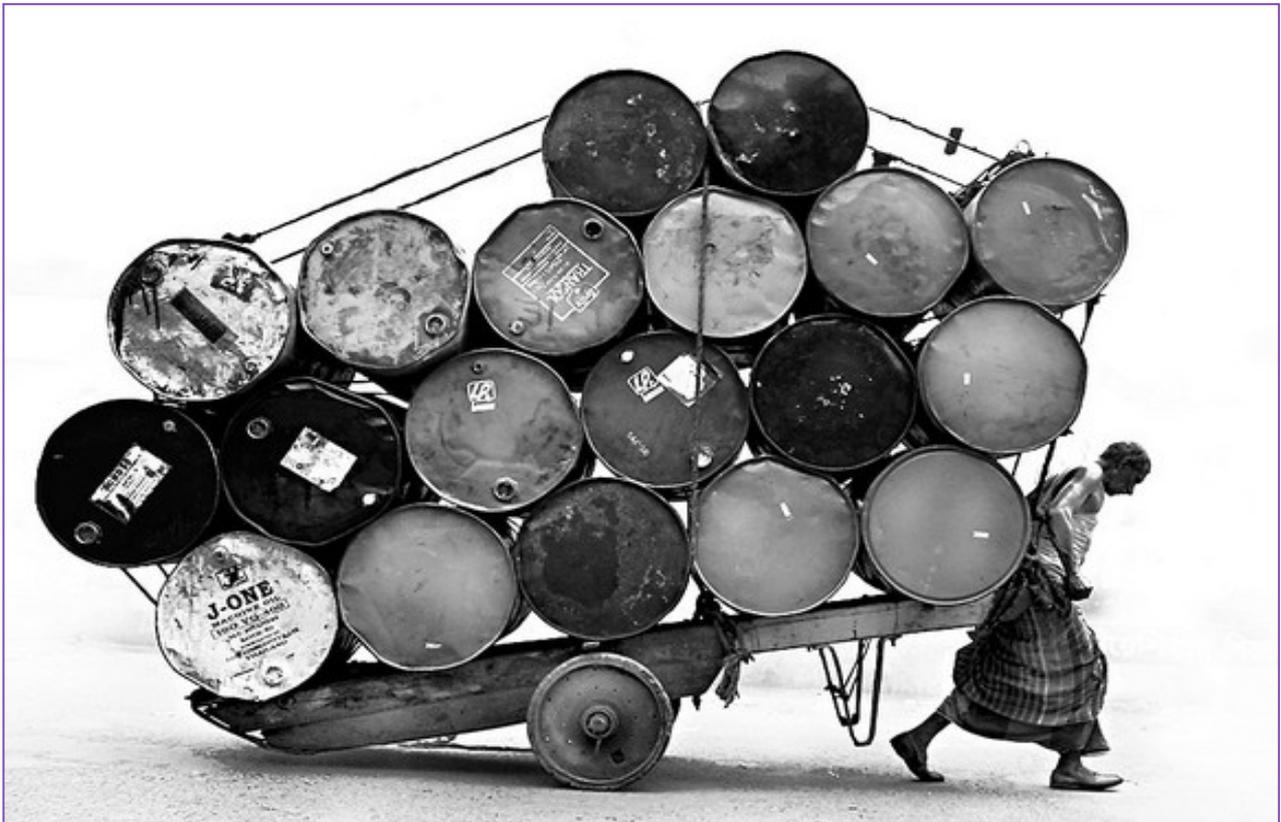


La UPRL informa



MANIPULACION MANUAL DE CARGAS (2)

La UPRL informa

¿Qué hacer? Evitar la manipulación manual de cargas

✓ **Automatización/mecanización de los procesos:**

- Paletización, grúas, carretilla elevadoras, cintas transportadoras

✓ **Utilización de equipos mecánicos controlados de forma manual:**

- Carretillas, carros, plataformas elevadoras,

✓ **Medidas organizativas:**

- Eliminar la necesidad del manejo de cargas y/o facilitar la implantación de equipos mecánicos de ayuda.



La UPRL informa

¿Qué hacer?

Reducir o Rediseñar la Carga

- √ Disminuir el peso de carga.
- √ Modificar el tamaño, los agarres y/o la distribución del peso de la carga.
- √ Colocar adecuadamente la carga.
- √ Disminuir las distancias recorridas.
- √ Una carga **demasiado ancha** obliga a mantener posturas forzadas de los brazos y no permite un buen agarre (no superar 60 cm.)
- √ Una carga **demasiado profunda** aumenta las fuerzas compresivas de la columna vertebral (no superar 50 cm.)
- √ Una carga **demasiado alta** puede entorpecer la visibilidad aumentando el riesgo de tropiezos (no superar 60 cm.)



La UPRL informa

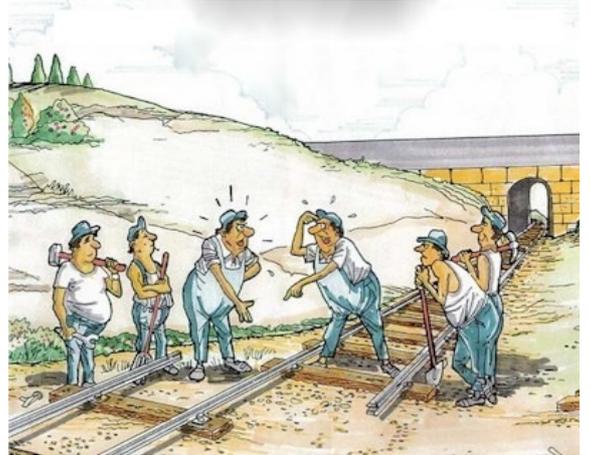
¿Qué hacer? Proporcionar ayuda

✓ Equipos de ayuda para la manipulación (mejorar posturas o reducir el esfuerzo): Carros, herramientas de ayuda, mesas elevadoras, transpaletas, . . .

✓ Manipulación en equipo.

✓ Uso de cinturón o faja lumbar.

✓ Uso de calzado y ropa adecuados.



¿Qué hacer? Organización del trabajo

✓ Permitir periodos de descanso.

✓ Dejar la mayor autonomía posible en el ritmo de trabajo.

✓ Facilitar todos los cambios necesarios: frecuencia, peso y características de la carga, ayudas mecánicas, condiciones ambientales, equipamiento del trabajador, desplazamiento de la carga, etc.

La UPRL informa

¿Qué hacer? Mejora del entorno de trabajo

- ✓ Evitar desniveles, escaleras, limitaciones de espacio .
- ✓ Orden y limpieza.
- ✓ Realizar un correcto mantenimiento de los equipos de ayuda para la manipulación.
- ✓ Mejora de las características del suelo y del calzado.
- ✓ Iluminación, vibraciones y ambiente térmico.

