



## MANEJO MANUAL DE **CARGAS**

### MANEJO DE MATERIALES

El manejo de materiales es toda acción, tarea, proceso, cuyo propósito es mover y almacenar materiales (materia prima, productos semielaborados, productos terminados, desechos) hasta un lugar de interés al menor costo posible.

Se puede realizar de forma manual, o con ayudas mecánicas.

Los factores que pueden contribuir a la ocurrencia de lesiones, están vinculados con las personas, las superficies de desplazamiento, el método de trabajo, el material.

### ES NECESARIO CONSIDERAR Y PLANIFICAR TRES ETAPAS:

#### >LEVANTAMIENTO



#### >TRANSPORTE O TRASLADO



#### >ALMACENAMIENTO



Las consecuencias de un manejo inadecuado de materiales pueden ser:

- >**ACCIDENTES POR SOBRESFUERZO**
- >**LESIONES DE COLUMNA**
- >**HERNIAS**
- >**HERIDAS EN LAS MANOS**

### OTRAS CUESTIONES A TENER EN CUENTA:

Cuando se transportan elementos cortantes o filosos, deben usarse guantes.

Cuando se transportan materiales químicos se deben observar las indicaciones de la etiqueta y la ficha de seguridad.

Siempre se debe usar los EPP adecuados.

## PLANIFICAR

Aspectos a considerar para planificar el correcto manejo manual de cargas:

- > Tipo de material
- > Distancia a recorrer y dirección de desplazamiento
- > Volúmenes, formas y pesos de las cargas
- > Método a emplear
- > Frecuencia con que se realizarán las operaciones.

Factores que contribuyen al correcto manejo de cargas:

- > Conservar la espalda recta
- > Llevar el material lo más cercano al cuerpo que sea posible
- > Mantener completa visibilidad durante el traslado
- > equilibrar la carga
- > Valerse de ayudas mecánicas (carros o carretillas por ejemplo)

## POSICIONES Y MOVIMIENTOS INCORRECTOS

Encorvamiento de espalda



Torsión de tronco en levantamiento de cargas



Acercate y flexioná las piernas

Incliná el objeto un poco

Sujetalo firmemente

Utilizá la fuerza de tus piernas

Levantate y transportá la carga con la espalda derecha