



N°1 en prevención

# Manejo Manual de Cargas

FICHA

06

El traslado de cargas dentro de la actividad laboral representa una de las formas de trabajo más antiguas y de mayor frecuencia en la ejecución de un proceso. Levantar, trasladar y colocar objetos pesados o grandes en forma incorrecta puede afectar la columna vertebral y los músculos adyacentes. Sigue estas recomendaciones preventivas.

## PELIGROS HABITUALES

1

### Actos

- ▶ Transportar sin considerar los obstáculos y visibilidad.
- ▶ No usar las piernas y brazos para levantar las cargas, forzando la espalda.
- ▶ Levantar y transportar sin mantener la carga pegada al cuerpo.
- ▶ Rotar y/o inclinar a los costados con la carga.
- ▶ Levantar más peso de sus propias capacidades, generando sobreesfuerzo.
- ▶ Levantar más peso que lo reglamentado (50 kilogramos para hombres y 20 para mujeres).
- ▶ Realizar trabajo en ciclos muy rápidos (prisa en carga o descarga).
- ▶ Realizar tarea sin los EPP.
- ▶ Al utilizar ayudas mecánicas, tirar desde la manilla.

2

### Fuente o Situación

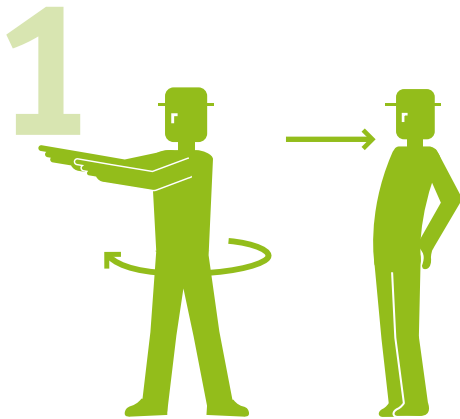
- ▶ Falta de orden y limpieza (ausencia delimitación de zonas de almacenamiento y desplazamiento en líneas rectas).
- ▶ Falta de implementos de seguridad como guantes y zapatos cómodos de trabajo.
- ▶ Falta de accesorios y equipamiento para descarga o carga en altura.
- ▶ Superficies de trabajo irregular.
- ▶ Falta de iluminación.

## ACTIVIDADES DE GESTIÓN

- ▶ Capacitación Interna: Peligros y recomendaciones para labores de Manejo Manual de Cargas.
- ▶ Iniciar el proceso de implementación de los requisitos establecidos en el Decreto Supremo N° 63, para esto se debe solicitar soporte al 600 600 2247
- ▶ Revisión de los lugares de trabajo para el manejo manual de cargas: Búsqueda de peligros no identificados y/o controlados.

# Manejo Manual de Cargas

## RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR



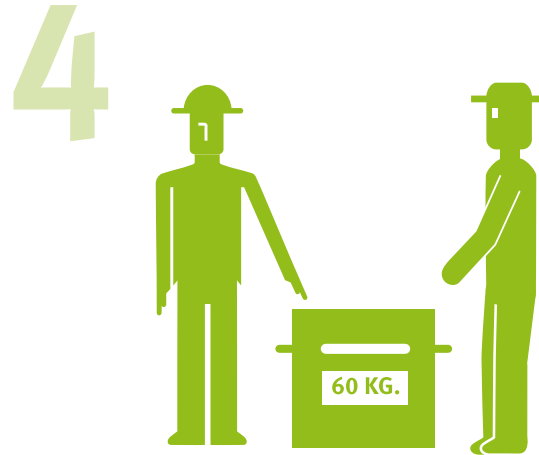
Antes de iniciar las labores de manejo manual intenso, realice ejercicios de estiramiento y calentamiento previo.



Verifique previamente el estado del circuito, preste atención a obstáculos y cruces de vehículos.



Utilice todos sus músculos para el levantamiento y descenso de elementos pesados.

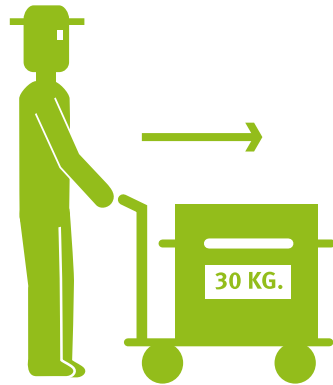


Levante pesos por debajo de los 50 kilos. Pida ayuda para manejar cargas de igual o superior a este peso.

# Manejo Manual de Cargas

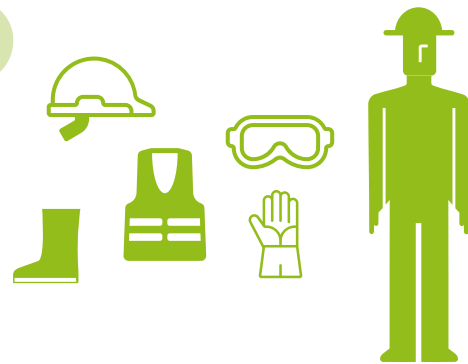
## RECOMENDACIONES PARA EL TRABAJADOR

5



Cuando deba realizar manejo manual de cargas de peso igual o mayor a 25 kilogramos, pida ayuda y/o utilice ayudas mecánicas. Cuando utilice ayudas mecánicas, prefiera empujar en vez de tirar

6



Utilice los Elementos de Protección Personal mínimos para el manejo de cargas (principalmente, guantes y calzado de cómodo).

7



Mantenga ordenado los lugares de almacenamiento, y las zonas de traslado libres de obstáculos.

8



Utilice accesorios o equipos para realizar carga o descarga en altura, en especial en casos de altura por sobre los hombros.