



# Prevención de riesgos en talleres mecánicos



SUBGERENCIA DE CAPACITACIÓN Y PUBLICACIONES

## Introducción

En un taller de reparación de vehículos motorizados se realizan diversas tareas, ya sea soldadura, oxicorte, esmerilado, limpieza, revisión de motores, etc., en las cuales se generan riesgos de accidentes para los trabajadores. En lo que sigue abordaremos los riesgos más comunes de accidentes en las labores que se llevan a cabo en los talleres mecánicos.

## Objetivo

- Identificar los riesgos de accidentes en las labores que se ejecutan en los talleres de reparación de vehículos y las medidas de prevención para cada caso.

## 1. Talleres mecánicos y riesgos de accidentes

Tal vez usted pueda pensar que la experiencia que tiene en el taller mecánico le da cierta seguridad para llevar a cabo sus tareas. Sin embargo, existe la probabilidad de que ocurra un accidente si no se siguen los procedimientos de trabajo y si no se corrigen las acciones inseguras, así como también si no se eliminan las condiciones inseguras del ambiente laboral.

*Tenga un buen día de trabajo. No actúe permisivamente, pues usted tiene mucho que hacer por su seguridad y la de los demás.*

## 2. Máquinas y herramientas que se utilizan comúnmente en los talleres mecánicos

Siempre que utilice las máquinas y herramientas en las labores propias de los talleres mecánicos, debe ser riguroso y seguir los procedimientos adecuados. No trabaje sobre la base de conductas incorrectas, aunque éstas le parezcan cómodas y más rápidas para su desempeño. Entre las máquinas y herramientas que se utilizan comúnmente en los talleres mecánicos encontramos:

- Equipos de oxicorte y soldadura.
- Esmeriles angulares.
- Tornos.
- Compresores.
- Taladros.
- Herramientas menores (destornilladores, martillos, alicates, llaves, limas, etc.).

### 3. ¿Cuáles son los riesgos de accidentes en los talleres mecánicos?

En la reparación de vehículos motorizados se efectúan diversas labores, las que involucran una serie de riesgos. Entre los más comunes se encuentran los siguientes:

- Golpes.
- Cortes.
- Caídas de igual o distinto nivel.
- Contactos eléctricos.
- Ruido.
- Quemaduras.
- Proyección de partículas.
- Radiaciones no ionizantes.
- Contactos con sustancias peligrosas.
- Sobreesfuerzos.
- Incendios o explosiones.

A continuación revisaremos estos riesgos de accidentes y sus respectivas medidas de prevención.

### 4. Riesgos de golpes

En las tareas del taller, usted está expuesto, por ejemplo, a golpearse con una herramienta, una parte de un vehículo o contra una estructura, lo que puede ocasionarle lesiones, cuya gravedad no podemos predecir.

#### 4.1. Causas de golpes

Golpearse por, con o contra objetos materiales o estructuras:

- Descuido.
- Falta de concentración.
- Falta de iluminación.
- Falta de orden y planificación.
- Sobrecarga de estanterías.

#### 4.2. Medidas de prevención

- Sujetar o anclar firmemente las estanterías a elementos sólidos, tales como paredes o suelos y poner los objetos más pesados en la parte más baja de las mismas.
- Señalizar los lugares donde sobresalgan objetos, máquinas o estructuras inmóviles.
- Mantener la iluminación necesaria para los requerimientos del trabajo.
- Eliminar cosas innecesarias.
- Ordenar en los lugares correspondientes.
- Mantener las vías de tránsito despejadas.

*Una de las medidas de prevención de golpes es no sobrecargar las estanterías y ordenar adecuadamente los materiales que se ponga en ellas: los elementos más pesados deben estar en la parte más baja.*

### 5. Riesgos de cortes

¿Está concentrado en lo que está haciendo? La falta de concentración es una de las causas que pueden exponerlo al riesgo de cortes. No crea que conoce tan bien su trabajo que puede efectuarlo casi de memoria, pues si pierde la concentración en la labor, usted se expone a sufrir un accidente.

#### 5.1. Por elementos cortantes de máquinas

##### 5.1.1. Causas

- Máquinas sin protecciones de las partes móviles.
- Máquinas defectuosas.
- Falta de concentración.
- No usar elementos auxiliares.

*Use elementos de protección personal para evitar los riesgos de cortes, como por ejemplo los producidos al usar herramientas en trabajos propios del taller.*

##### 5.1.2. Medidas de prevención

- Revisión periódica de dispositivos de bloqueo y enclavamiento.
- Empleo de elementos auxiliares.
- Usar elementos de protección personal.
- Generar procedimiento de trabajo.

#### 5.2. Por uso de herramientas manuales

##### 5.2.1. Causas

- Herramientas defectuosas.
- Falta de concentración.
- Falta de conocimiento.
- No usar elementos de protección personal.

##### 5.2.2. Medidas de prevención

- Selección y cuidado herramientas manuales.
- Entrenamiento.
- Usar elementos de protección personal.
- Generar procedimiento de trabajo.

## 6. Caídas de igual o distinto nivel

Una superficie sucia o resbaladiza, así como el desorden y la falta de iluminación, entre otras cosas, pueden exponerlo al riesgo de caerse y, de esta forma, accidentarse. Es necesario tomar conciencia de que una caída puede convertirse en un accidente, cuyas consecuencias no podemos predecir. Por lo mismo, adopte una actitud preventiva, sea ordenado y colabore para tener ambientes de trabajo seguros.

*Cubrir el foso cuando no lo esté utilizando es una de las medidas que usted debe tomar para evitar los riesgos de caídas. Asimismo, la salida del foso debe estar situada en una zona libre de obstáculos.*

### 6.1. Causas de caídas de igual o distinto nivel

- Superficies de tránsito sucias (escaleras, pasillos, etc.).
- Suelos mojados y/o resbaladizos (grasas, aceites, líquido de frenos, refrigerantes, etc.).
- Superficies irregulares o con aberturas.
- Falta de barandas.
- Desorden.
- Calzado inadecuado.
- Falta de iluminación.

### 6.2. Medidas de prevención

- Limpieza de líquidos, grasa, residuos u otro vertido que pueda caer al suelo.
- Eliminar del suelo suciedades y obstáculos con los que se pueda tropezar.
- Colocar revestimiento o pavimento de características antideslizantes.
- Mayor eficacia en la limpieza.
- Cubrir foso cuando no se utilice (la salida del foso debe estar situada en una zona libre de obstáculos).
- Calzado adherente.
- Colocar barandas en aberturas de piso.

## 7. Riesgos de contactos eléctricos

Es una gran ventaja poder contar con la electricidad, pues ella nos permite poner en funcionamiento las máquinas y herramientas que utilizamos en el taller. No obstante, tenemos que estar atentos para utilizar esta energía en forma correcta y segura, evitando los riesgos de contactos eléctricos, ya sea por contactos directos o indirectos.

### 7.1. Causas de contactos eléctricos

- Contacto directo: parte activa.
- Contacto indirecto: con masas (falta de puesta a tierra, deterioro de aislamiento).

*Riesgos de contactos eléctricos:*

- Instalaciones eléctricas y/o herramientas o máquinas dañadas.
- Manipulación de equipos y máquinas con las manos mojadas.

### 7.2. Medidas de prevención

- Revisar periódicamente la instalación eléctrica.
- Comprobar interruptores diferenciales, accionando pulsadores de prueba una vez al mes.
- Utilizar máquinas y equipos que tengan incorporada la tierra de protección.
- No intervenir máquinas ni equipos eléctricos.
- No utilizar los aparatos eléctricos con las manos mojadas o húmedas.
- No utilizar máquinas ni equipos que estén en mal estado.
- Utilizar extensiones eléctricas certificadas y que estén en buenas condiciones.

## 8. Riesgos de ruidos

En el taller, las máquinas y equipos generan ruido y éste puede ocasionar lesiones irreversibles en las personas, sobre todo si los trabajadores se encuentran expuestos a niveles de ruido por sobre lo permitido. Es muy necesario verificar si el ruido no sobrepasa los límites permitidos, para lo cual se puede pedir una evaluación del nivel de ruido en el ambiente de trabajo.

Los daños ocasionados en la capacidad auditiva son irreversibles. Por ello se debe solicitar una evaluación del nivel de ruido en el ambiente de trabajo, así como también realizar mantenimientos preventivos a máquinas y equipos.  
*¡Actúe y prevenga este tipo de lesiones!*

### 8.1. Causas de ruidos

- Generado por maquinaria y equipos.

### 8.2. Medidas de prevención

- Realizar mantención preventiva a máquinas y equipos de trabajo.
- Solicitar evaluación de nivel de ruido en el ambiente de trabajo.

## 9. Riesgos de quemaduras

Hay tareas que se desarrollan a diario en el taller como por ejemplo los trabajos de corte y soldadura que implican la posibilidad de contacto con superficies calientes, lo que a su vez puede exponerlo a verse afectado por quemaduras. En virtud de lo anterior, es necesario utilizar elementos de protección personal y seguir los procedimientos de trabajo.

*No se confíe en que las quemaduras les ocurren a otros, pues a usted sí le puede ocurrir un accidente de este tipo.*

### 9.1. Causas de quemaduras

- Contacto con superficies calientes (trabajos de corte y soldadura).
- Contacto con partes y piezas calientes de los vehículos.

### 9.2. Medidas de prevención

- Usar elementos de protección personal.
- Generar procedimientos de trabajo.

## 10. Riesgos de proyección de partículas

Al realizar labores de esmerilado o de oxicorte está expuesto al riesgo de proyección de partículas, las que efectivamente pueden lesionarlo si usted no toma las debidas precauciones para dicha tarea, tales como seguir los procedimientos de trabajo, utilizar elementos de protección personal y usar la ropa de trabajo adecuada.

*Utilice los elementos de protección personal y la ropa de trabajo adecuada.*

### 10.1. Causas de proyección de partículas

- Proyección de fragmentos y partículas provenientes de labores tales como: esmerilado, oxicorte, etc.

### 10.2. Medidas de prevención

- Generar procedimientos de trabajo.
- Usar elementos de protección personal y ropa de trabajo adecuada (careta, máscara, lentes, gafas o antiparras, traje de cuero, etc.)
- Utilizar mamparas de protección.

## 11. Exposición a radiaciones no ionizantes

En el taller mecánico, las radiaciones no ionizantes son producidas por las labores de soldadura. Tenga presente que este tipo de radiación puede afectar severamente sus ojos y su piel, por esta razón es muy necesario utilizar los elementos de protección personal y la ropa de trabajo adecuada al riesgo.

*Cuide sus ojos y su piel, no se exponga innecesariamente cuando efectúe labores de soldadura. Utilice elementos de protección personal y ropa de trabajo adecuada.*

### 11.1. Causas de radiaciones no ionizantes

- Producidas por labores de soldadura.

### 11.2. Medidas de prevención

- Usar elementos de protección personal (guantes, caretas, gafas, etc.).
- Usar ropa de trabajo adecuada.
- Utilizar mamparas de protección para delimitar el área de trabajo y no exponer a los demás trabajadores.

## 12. Riesgos de contacto con sustancias peligrosas

Hay diversas sustancias con las cuales tiene que trabajar en el taller mecánico, ya sean detergentes, sustancias cáusticas, sustancias corrosivas, disolventes, pinturas, entre otros, las cuales pueden tener efectos nocivos en el organismo humano y por ello es necesario tomar las precauciones adecuadas.

*No corra riesgos al manipular disolventes, sustancias corrosivas, pinturas u otras sustancias peligrosas. Utilice los elementos de protección personal y respete los procedimientos de trabajo.*

## 12.1. Causas de contacto con sustancias peligrosas

- Contacto con sustancias y productos utilizados para limpieza, lubricación y otros fines (detergentes, sustancias cáusticas, sustancias corrosivas, disolventes, pinturas, etc.).

## 12.2. Medidas de prevención

- Sustituir sustancias peligrosas por otras con las mismas propiedades, pero que generen menos peligro a las personas.
- Tener las Hojas de Datos de Seguridad de las sustancias peligrosas.
- Mantener los recipientes cerrados, almacenados, etiquetados y en lugares ventilados.
- Utilizar los elementos de protección personal adecuados al tipo de producto a manipular.
- Generar procedimiento de trabajo.

## 13. Riesgos de sobreesfuerzos

No crea que puede mover grandes pesos que excedan su capacidad física sin que esto no tenga alguna consecuencia para usted. Asimismo, evite los movimientos repetitivos y mantenga una postura de trabajo correcta.

*Si necesita ayuda para manipular algún material, debe solicitarla y no confiarse en que no le pasará nada al exceder su capacidad física.*

### 13.1. Causas de sobreesfuerzos

- Incapacidad física.
- Manejo inadecuado de materiales.
- Posturas incorrectas de trabajo.
- Movimientos repetitivos.
- Falta de elementos auxiliares de transporte menor (por ejemplo, un carro).

### 13.2. Medidas de prevención

- Utilizar equipos auxiliares para el movimiento de carga.
- Respetar cargas máximas según sexo y edad.
- Generar procedimiento de manejo de materiales.
- Posibilitar cambios de postura.
- Solicitar ayuda.

## 14. Riesgos de incendios o explosiones

Al trabajar con materiales combustibles existe la posibilidad de que se produzca un incendio o una explosión. El mejor momento para controlar un fuego es antes de que éste se inicie y por esta razón debemos estar alertas respecto de nuestras acciones y del ambiente en el que desarrollamos nuestras actividades, con el fin de evitar el inicio de un fuego que pueda salirse de control y llegar a convertirse en un incendio.

*Recuerde que trabaja con sopletes, equipos de soldadura, esmeriles (cuyo uso puede proyectar partículas incandescentes), materiales combustibles, electricidad, etc.*

*¡No se exponga al riesgo de incendios y explosiones!*

### 14.1. Causas de incendios o explosiones

- Origen eléctrico (instalaciones eléctricas defectuosas o inadecuadas).
- Llamas abiertas (sopletes, equipo de soldadura, etc.).
- Proyección de partículas incandescentes (esmerilado, oxicorte, etc.).
- Descuidos en el control de las fuentes de calor y/o combustibles.
- Acumulación de gases en foso, tuberías, tanques, etc.
- Electricidad estática.

### 14.2. Medidas de prevención

- Renovación periódica de aire en el ambiente de trabajo (ventilación y extracción forzada o natural.)
- Mantener bajo control toda fuente de calor o de combustible.
- Mantener orden y aseo en todos los lugares de trabajo.

- La instalación eléctrica debe cumplir con la normativa vigente de servicios eléctricos, en el diseño, instalación, mantención y uso.
  - Los materiales combustibles o inflamables deben mantenerse lejos de los procesos que signifiquen altas temperaturas.
  - Establecer prohibición de encender fuegos y de fumar en zonas de alto riesgo de incendio.
- Evitar labores que generen electricidad estática (roce con partes metálicas, etc.); de no poder evitarse, se deberá conectar a tierra los equipos involucrados.
  - Generar procedimientos de trabajo.

## Ficha Resumen

### Prevención de riesgos en talleres mecánicos

#### Riesgos de accidentes en talleres mecánicos

1. Golpes.
2. Cortes.
3. Caídas de igual o distinto nivel.
4. Contactos eléctricos.
5. Ruido.
6. Quemaduras.
7. Proyección de partículas.
8. Radiaciones no ionizantes.
9. Contactos con sustancias peligrosas.
10. Sobreesfuerzos.
11. Incendio o explosiones.

#### 1. Golpes

##### **Golpearse por, con o contra objetos materiales o estructuras:**

##### **Riesgos**

- Descuido.
- Falta de concentración.
- Falta de iluminación.
- Falta de orden y planificación.
- Sobrecarga de estanterías.

##### **Prevención**

- Sujetar o anclar las estanterías a elementos sólidos, como paredes o suelos y poner los objetos más pesados en la parte más baja de las mismas.
- Señalizar lugares donde sobresalgan objetos, máquinas o estructuras inmóviles.
- Mantener la iluminación necesaria para los requerimientos del trabajo.
- Eliminar cosas innecesarias.
- Ordenar en los lugares correspondientes.
- Mantener vías de tránsito despejadas.

## 2. Cortes

### 2.1. Por elementos cortantes de máquinas

#### Riesgos

- Máquinas sin protecciones de las partes móviles.
- Máquinas defectuosas.
- Falta de concentración.
- No usar elementos auxiliares.

#### Prevención

- Revisión periódica de dispositivos de bloqueo y enclavamiento.
- Empleo de elementos auxiliares.
- Usar elementos de protección personal.
- Generar procedimiento de trabajo.

### 2.2. Por uso de herramientas manuales

#### Riesgos

- Herramientas defectuosas.
- Falta de concentración.
- Falta de conocimiento.
- No usar elementos de protección personal.

#### Prevención

- Selección y cuidado herramientas manuales.
- Entrenamiento.
- Usar elementos de protección personal.
- Generar procedimiento de trabajo.

## 3. Caídas de igual o distinto nivel

#### Riesgos

- Superficies de tránsito sucias (escaleras, pasillos, etc.).
- Suelos mojados y/o resbaladizos (grasas, aceites, líquido de frenos, refrigerantes, etc.).
- Superficies irregulares o con aberturas.
- Falta de barandas.
- Desorden.
- Calzado inadecuado.
- Falta de iluminación.

#### Prevención

- Limpieza de líquidos, grasa, residuos u otro vertido que pueda caer al suelo.
- Eliminar del suelo suciedades y obstáculos con los que se pueda tropezar.
- Colocar revestimiento o pavimento de características antideslizantes.
- Mayor eficacia en la limpieza.
- Cubrir foso cuando no se utilice (la salida del foso debe estar situada en una zona libre de obstáculos).
- Calzado adherente.
- Colocar barandas en aberturas de piso.

#### 4. Contactos eléctricos

##### Riesgos

- Contacto directo: parte activa.
- Contacto indirecto: con masas (falta de puesta a tierra, deterioro de aislamiento).

##### Prevención

- Revisar periódicamente la instalación eléctrica.
- Comprobar interruptores diferenciales, accionando pulsadores de prueba una vez al mes.
- Utilizar máquinas y equipos que tengan incorporada la tierra de protección.
- No intervenir máquinas ni equipos eléctricos.
- No utilizar los aparatos eléctricos con las manos mojadas o húmedas.
- No utilizar máquinas ni equipos que estén en mal estado.
- Utilizar extensiones eléctricas certificadas y que estén en buenas condiciones.

#### 5. Ruido

##### Riesgos

- Generado por maquinaria y equipos.

##### Prevención

- Realizar mantención preventiva a máquinas y equipos de trabajo.
- Solicitar evaluación de nivel de ruido en el ambiente de trabajo.

#### 6. Quemaduras

##### Riesgos

- Contacto con superficies calientes (trabajos de corte y soldadura).
- Contacto con partes y piezas calientes de los vehículos.

##### Prevención

- Usar elementos de protección personal.
- Generar procedimientos de trabajo.

#### 7. Proyección de partículas

##### Riesgos

- Proyección de fragmentos y partículas provenientes de labores tales como: esmerilado, oxicorte, etc.

##### Prevención

- Generar procedimientos de trabajo.
- Usar elementos de protección personal y ropa de trabajo adecuada (careta, máscara, lentes, gafas o antiparras, traje de cuero, etc.)
- Utilizar mamparas de protección.

#### 8. Radiaciones no ionizantes

##### Riesgos

- Producidas por labores de soldadura.

##### Prevención

- Usar elementos de protección personal (guantes, caretas, gafas, etc.).
- Usar ropa de trabajo adecuada.
- Utilizar mamparas de protección para delimitar el área de trabajo y no exponer a los demás trabajadores.

## 9. Contactos con sustancias peligrosas

### Riesgos

- Contacto con sustancias y productos utilizados para limpieza, lubricación y otros fines (detergentes, sustancias cáusticas, sustancias corrosivas, disolventes, pinturas, etc.).

### Prevención

- Sustituir sustancias peligrosas por otras con las mismas propiedades, pero que generen menos peligro a las personas.
- Tener las Hojas de Datos de Seguridad de las sustancias peligrosas.
- Mantener los recipientes cerrados, almacenados, etiquetados y en lugares ventilados.
- Utilizar los elementos de protección personal adecuados al tipo de producto a manipular.
- Generar procedimiento de trabajo.

## 10. Sobreesfuerzos

### Riesgos

- Incapacidad física.
- Manejo inadecuado de materiales.
- Posturas incorrectas de trabajo.
- Movimientos repetitivos.
- Falta de elementos auxiliares de transporte menor (por ejemplo, un carro).

### Prevención

- Utilizar equipos auxiliares para el movimiento de carga.
- Respetar cargas máximas según sexo y edad.
- Generar procedimiento de manejo de materiales.
- Posibilitar cambios de postura.
- Solicitar ayuda.

## 11. Incendio o explosiones

### Riesgos

- Origen eléctrico (instalaciones eléctricas defectuosas o inadecuadas).
- Llamas abiertas (sopletes, equipo de soldadura, etc.).
- Proyección de partículas incandescentes (esmerillado, oxicorte, etc.).
- Descuidos en el control de las fuentes de calor y/o combustibles.
- Acumulación de gases en foso, tuberías, tanques, etc.
- Electricidad estática.

### Prevención

- Renovación periódica de aire en el ambiente de trabajo (ventilación y extracción forzada o natural).
- Mantener bajo control toda fuente de calor o de combustible.
- Mantener orden y aseo en todos los lugares de trabajo.
- La instalación eléctrica debe cumplir con la normativa vigente de servicios eléctricos, en el diseño, instalación, mantención y uso.
- Los materiales combustibles o inflamables deben mantenerse lejos de los procesos que signifiquen altas temperaturas.
- Establecer prohibición de encender fuegos y de fumar en zonas de alto riesgo de incendio.
- Evitar labores que generen electricidad estática (roce con partes metálicas, etc.); de no poder evitarse, se deberá conectar a tierra los equipos involucrados.
- Generar procedimientos de trabajo.

# GUIA DE AUTOEVALUACION

## Prevención de riesgos en talleres mecánicos

### I. Responda verdadero o falso

V F

- |   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. El trabajo de soldadura lo expone al riesgo de radiaciones no ionizantes.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. En el taller mecánico no hay riesgos de quemaduras.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sólo los trabajadores con experiencia pueden utilizar máquinas y equipos que no tengan incorporada la tierra de protección.        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. La llama abierta de un soplete puede ocasionar un incendio.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Se recomienda sustituir sustancias peligrosas por otras con las mismas propiedades, pero que generen menos peligro a las personas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### II. Seleccione una alternativa

#### 1. Medidas para la prevención de golpes

- Sujetar o anclar firmemente las estanterías a elementos sólidos, tales como paredes o suelos y poner los objetos más pesados en la parte más baja de las mismas.
- Señalizar los lugares donde sobresalgan objetos, máquinas o estructuras inmóviles.
- Mantener la iluminación necesaria para los requerimientos del trabajo.
- Mantener vías de tránsito despejadas.

- Alternativas a y c
- Alternativas b y d
- Alternativas a, b y d
- Todas las alternativas

#### 2. Son causas de corte por uso de herramientas manuales

- Herramientas defectuosas.
- Falta de concentración.
- Falta de conocimiento.
- No usar elementos de protección personal.

- Alternativas a y d
- Alternativas b, c y d
- Alternativas a y c
- Todas las alternativas

### 3. Cuál o cuáles afirmaciones son correctas

- a. Los trabajos de soldadura deben ser realizados por personal calificado que use elementos de protección personal.
- b. No es necesario protegerse tanto al soldar, si es que nunca le ha pasado nada al hacerlo.
- c. Para soldar se deben utilizar mamparas de protección para delimitar el área de trabajo.
- d. Los trabajos de soldadura no presentan riesgos para los ojos.

- I. Alternativa a
- II. Alternativas b, c y d
- III. Alternativas a y c
- IV. Alternativa c

### 4. Medidas para prevenir el contacto con sustancias peligrosas:

- a. Sustituir las sustancias peligrosas por otras con las mismas propiedades, pero que generen menos peligro a las personas.
- b. Tener las Hojas de Datos de Seguridad de las sustancias peligrosas.
- c. Mantener los recipientes en lugares cerrados sin mucha ventilación.
- d. Utilizar los elementos de protección personal.

- I. Alternativa a, b y d
- II. Alternativas a, c y d
- III. Alternativa a y b
- IV. Alternativa a y d

### 5. ¿Cuál o cuáles afirmaciones no son correctas?

- a. Debe utilizar equipos auxiliares para el movimiento de carga.
- b. Debe respetar cargas máximas según sexo y edad.
- c. Puede mantener una postura incorrecta si es más cómodo y no le ha pasado nada antes.
- d. No debe solicitar ayuda para mover material pesado, pues puede retrasar a los demás.

- I. Alternativa a
- II. Alternativas b y c
- III. Alternativas c y d
- IV. Alternativa c

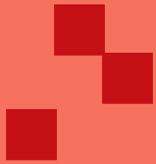
## Respuestas

### I. Verdadero o falso

- 1. V
- 2. F
- 3. F
- 4. V
- 5. V

### II. Seleccione una alternativa

- 1. IV
- 2. IV
- 3. III
- 4. I
- 5. III



**Asociación Chilena de Seguridad**  
Gerencia de Prevención

Subgerencia de Capacitación y Publicaciones

Av. Vicuña Mackenna 152  
Providencia  
Fono : 685 2734  
Fax : 685 2702

[www.achs.cl](http://www.achs.cl)