

# MANIPULACIÓN manual de cargas

## Pasos a seguir para levantar una carga

### 1 PLANIFICA EL LEVANTAMIENTO

► Sigue las indicaciones del embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga: un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.



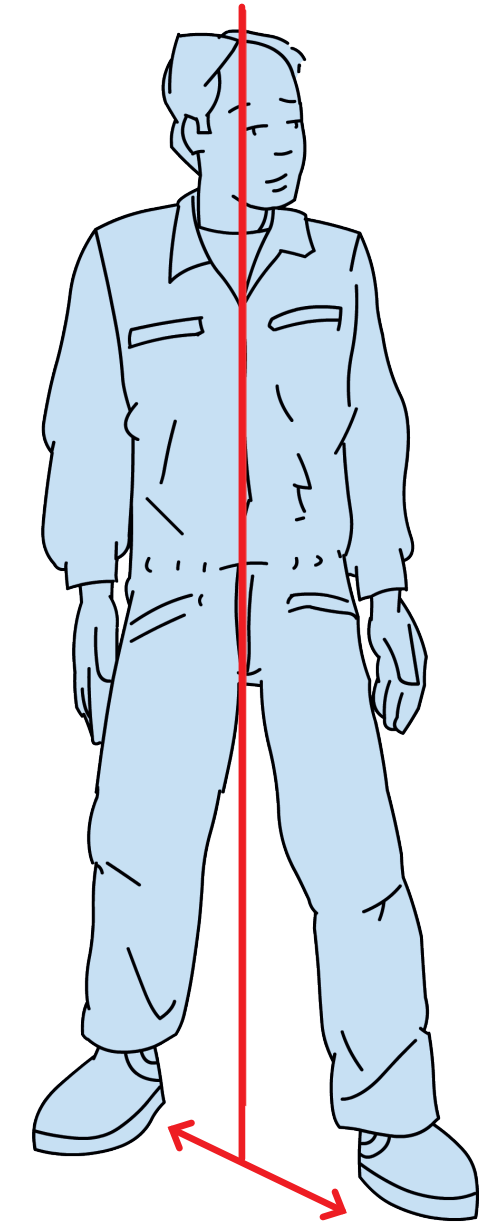
► Si no hay indicaciones en el embalaje, observa bien la carga (forma, tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.). Probar a alzar primero un lado.



► Ten prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retira los materiales que entorpezcan el paso.



### 2 COLOCA LOS PIES



► Utiliza las ayudas mecánicas precisas siempre que sea posible.

► Solicita ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y no puedes utilizar ayudas mecánicas.

► Usa la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados.

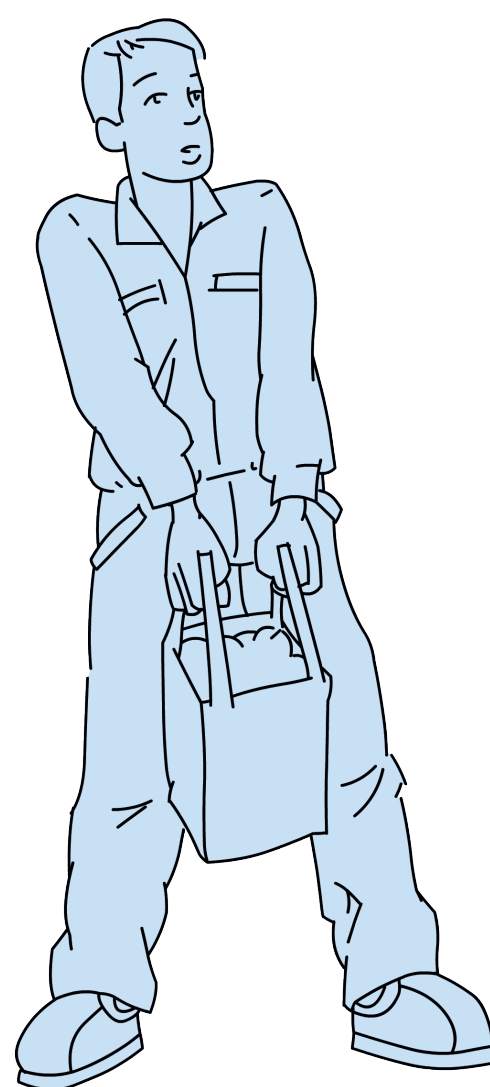
► Separa los pies para conseguir una postura estable, colocando un pie más adelantado que el otro.

### 3 ADOPTA LA POSTURA DE LEVANTAMIENTO



► Dobra las piernas manteniendo la espalda derecha. No flexiones demasiado las rodillas. Levántate suavemente, por extensión de las piernas.

### 4 AGARRE FIRME



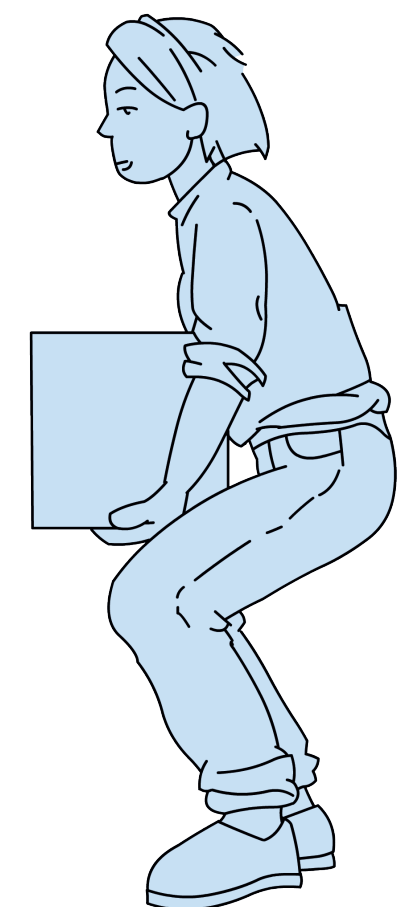
► Sujeta firmemente la carga empleando ambas manos. Utiliza un agarre seguro.

### 5 EVITA LOS GIROS



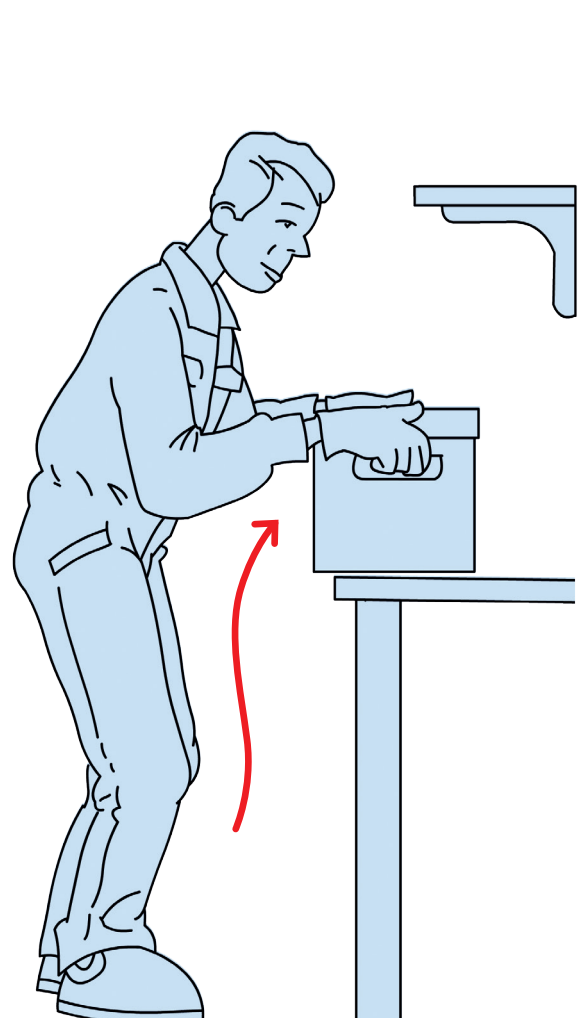
► No gires el tronco ni adoptes posturas forzadas. Procura no efectuar giros. Es preferible mover los pies para adoptar la posición adecuada.

### 6 CARGA PEGADA AL CUERPO

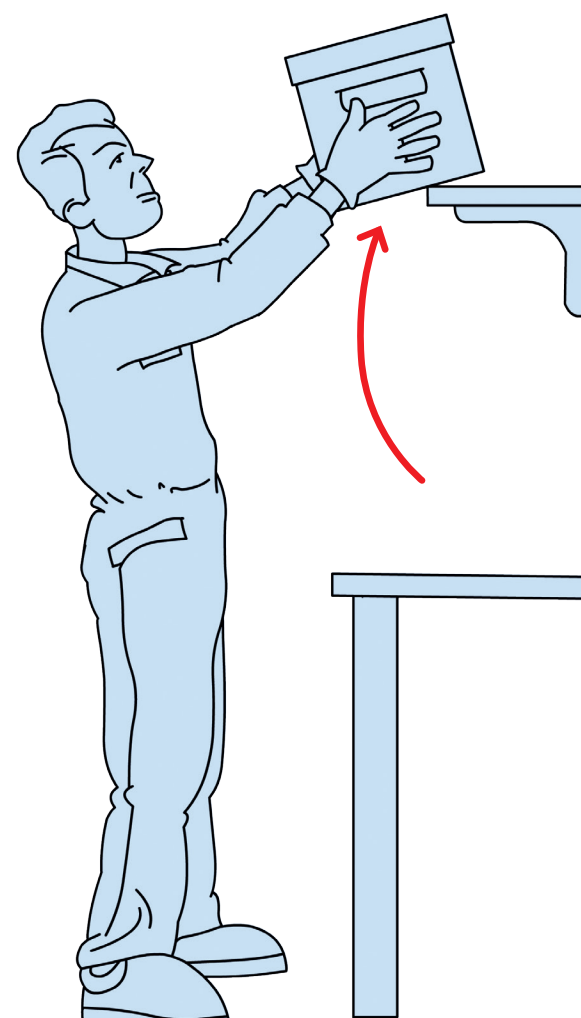


► Mantén la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.

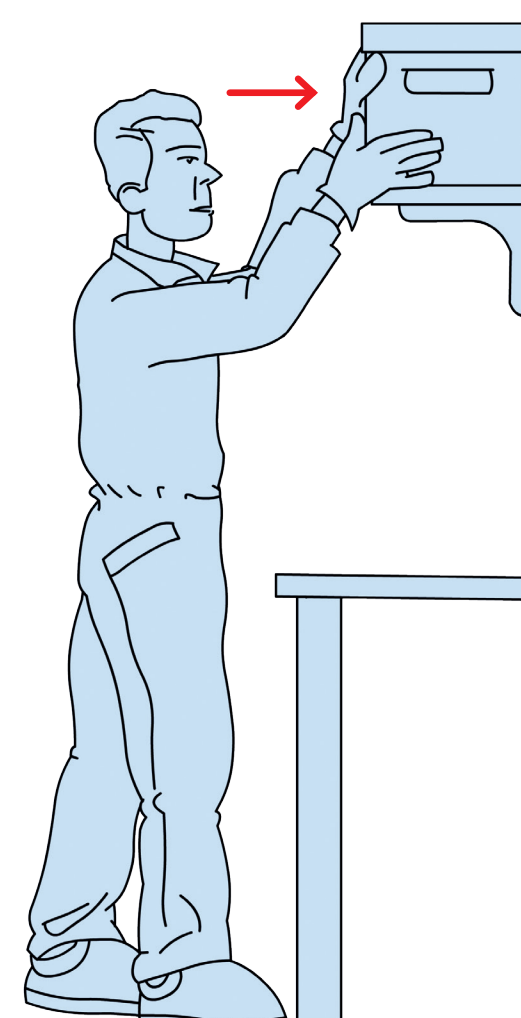
### 7 DEPÓSITO DE LA CARGA



► Si el levantamiento es desde el suelo hasta la altura de los hombros o más, apoya la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.



► Deposita la carga y después ajústala si es necesario.



#### LEGISLACIÓN GENERAL

Real Decreto 487/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores (BOE número 97 de 3/4/1997)

Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas. INSHT