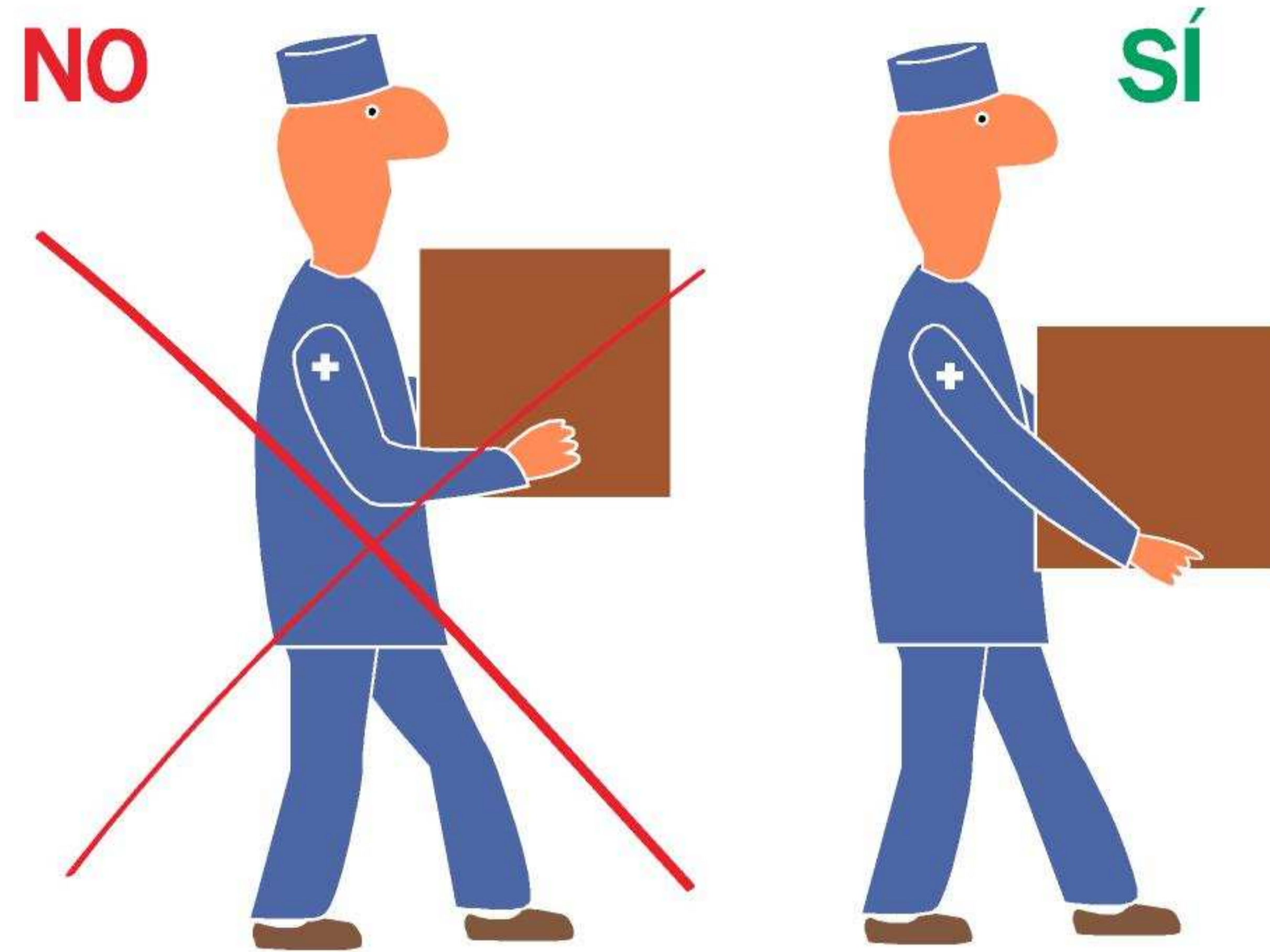
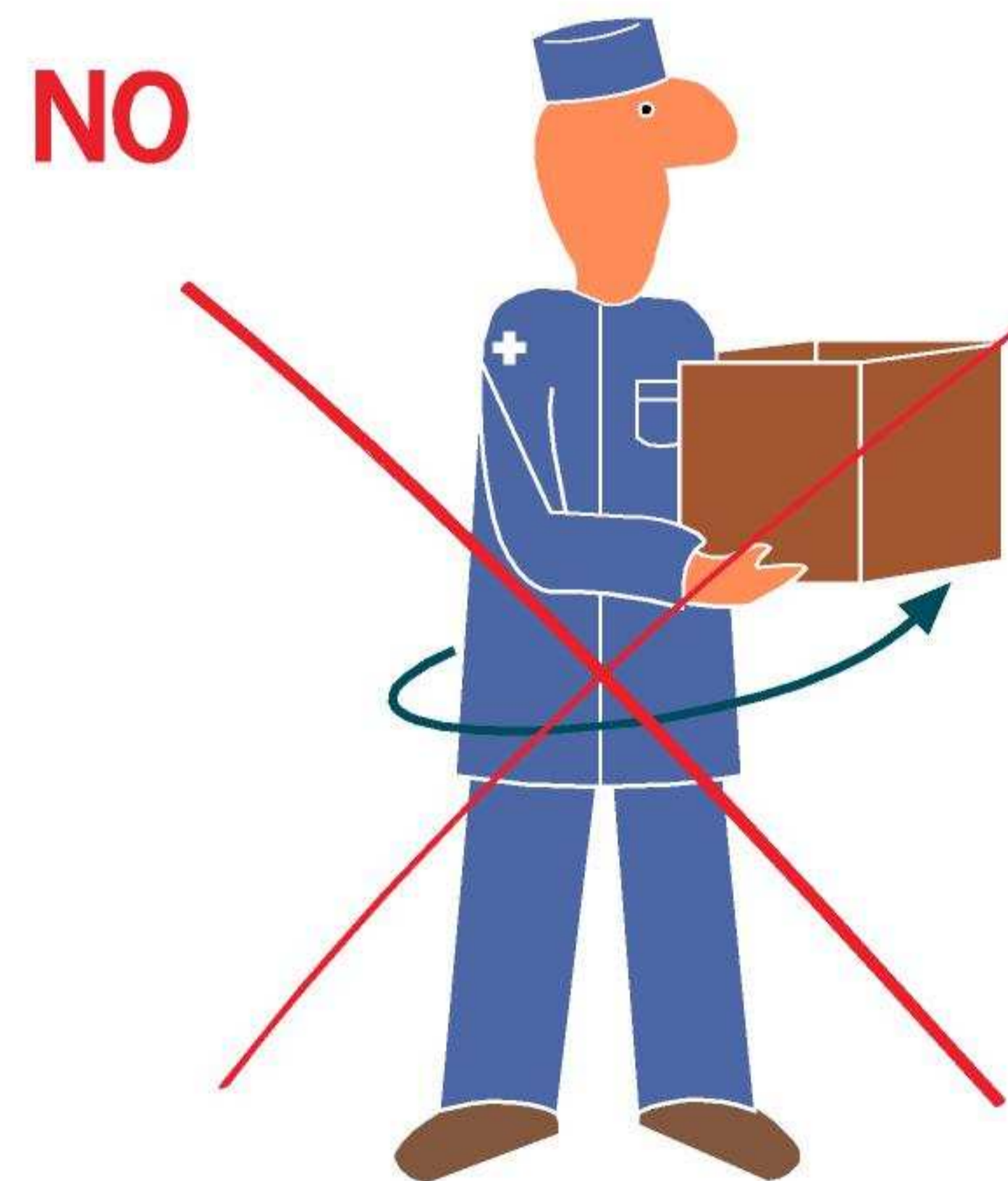


Otros consejos

- Los brazos deben trabajar estirados.



- Se debe girar siempre con los pies, nunca deben efectuarse giros de cintura.



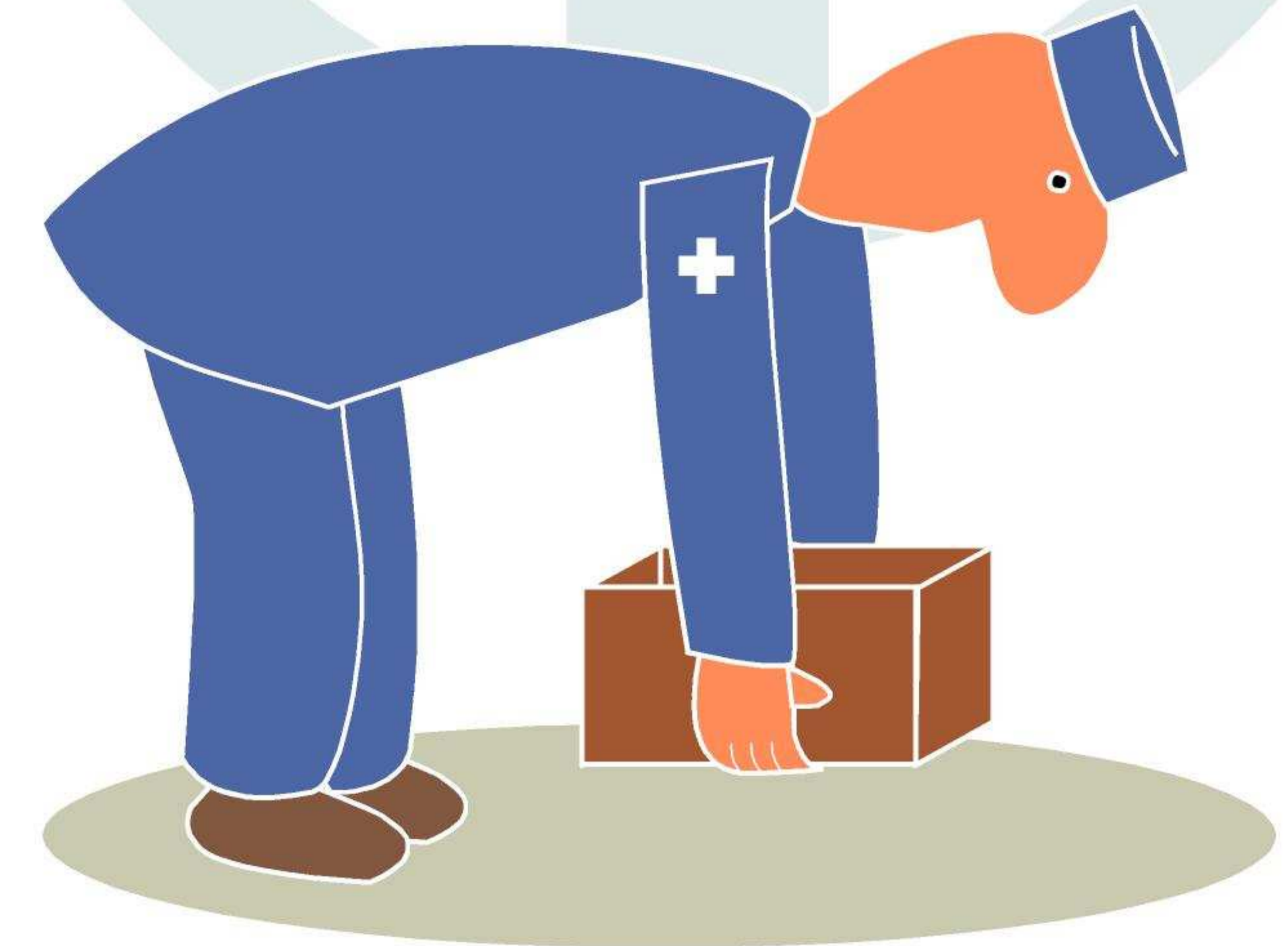
- Aprovechar la inercia de los objetos.

Equipos de Protección Individual

- Calzado de seguridad antideslizante con punteras reforzadas.
- Guantes anticorte cuando la carga presente aristas o riesgo de rotura.
- Ropa de trabajo resistente (Sin bolsillos ni posibilidad de engache).



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



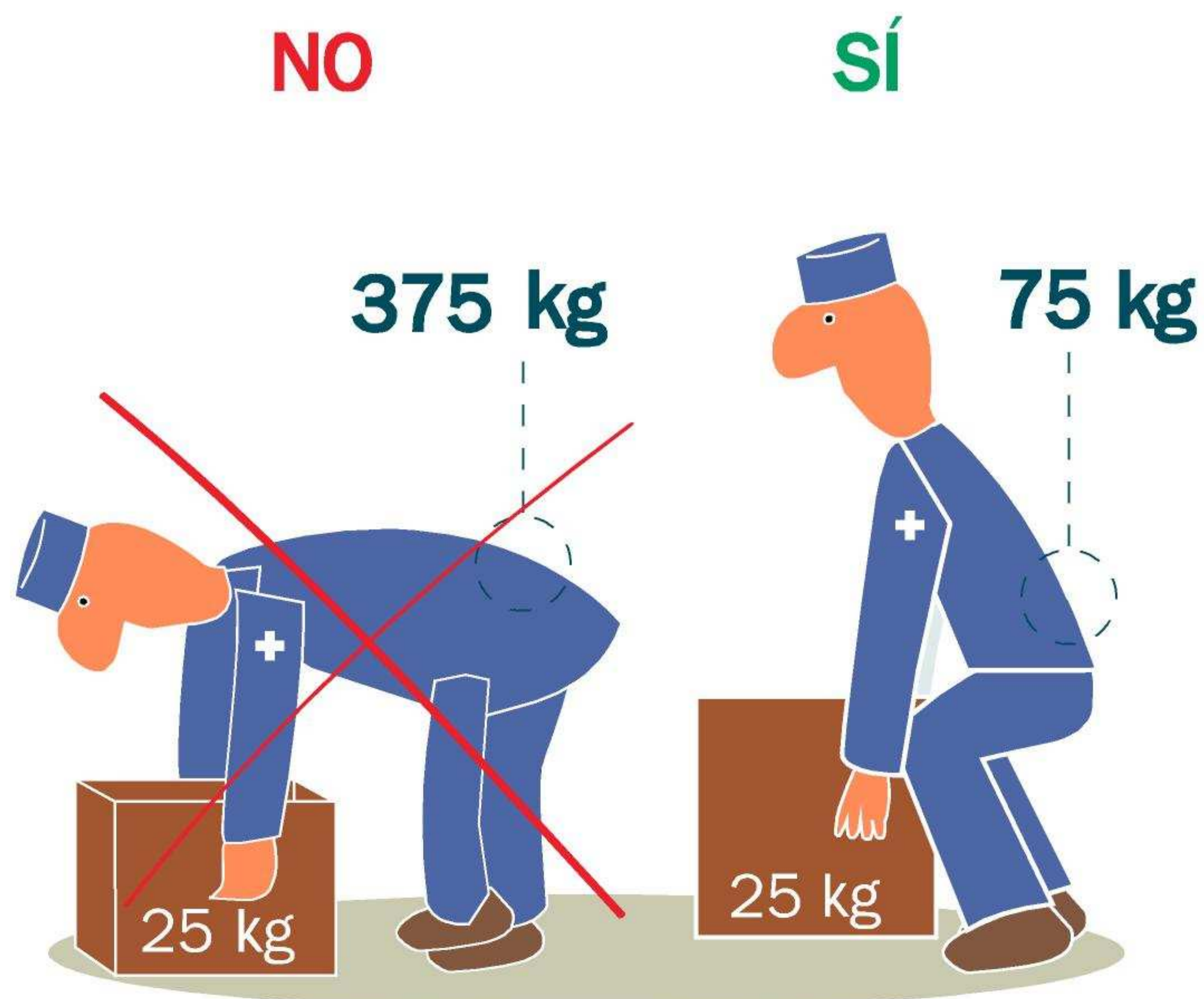
Manipulación manual de cargas

RD 487/1997 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas.

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

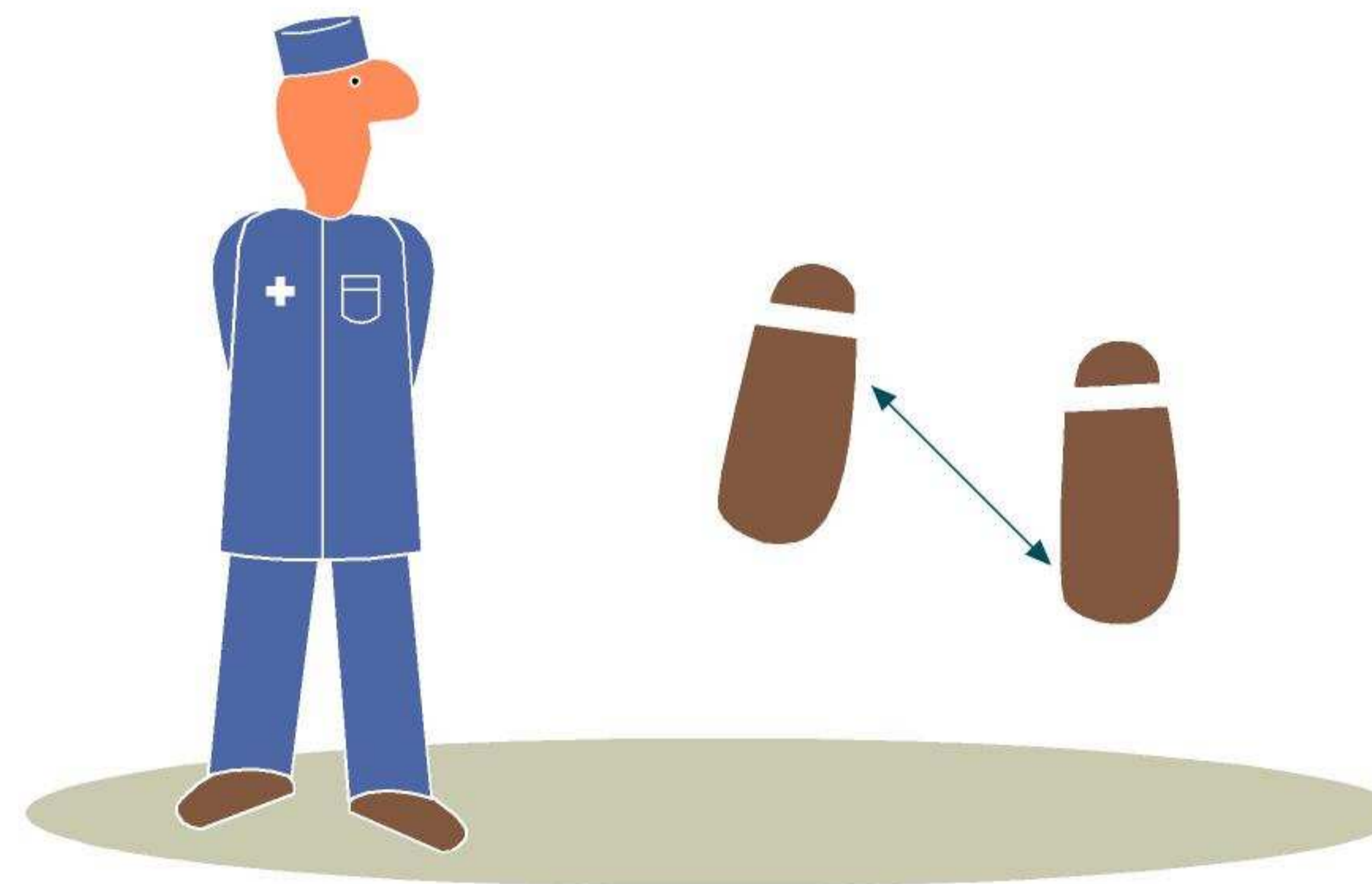
Antes de realizar el levantamiento de una carga

- El peso máximo a levantar por una sola persona es de 25 kg en condiciones óptimas de manipulación.
- Se pueden levantar cargas entre 25 y 40 kg si el personal está sano y entrenado.
- Las cargas superiores a 40 kg no deben ser levantadas nunca por un solo trabajador.
- Si la carga es demasiado pesada o por su forma y tamaño presenta dificultades, se debe manipular entre más de una persona o valorar ayuda técnica.
- Se deben realizar pausas para evitar la fatiga.

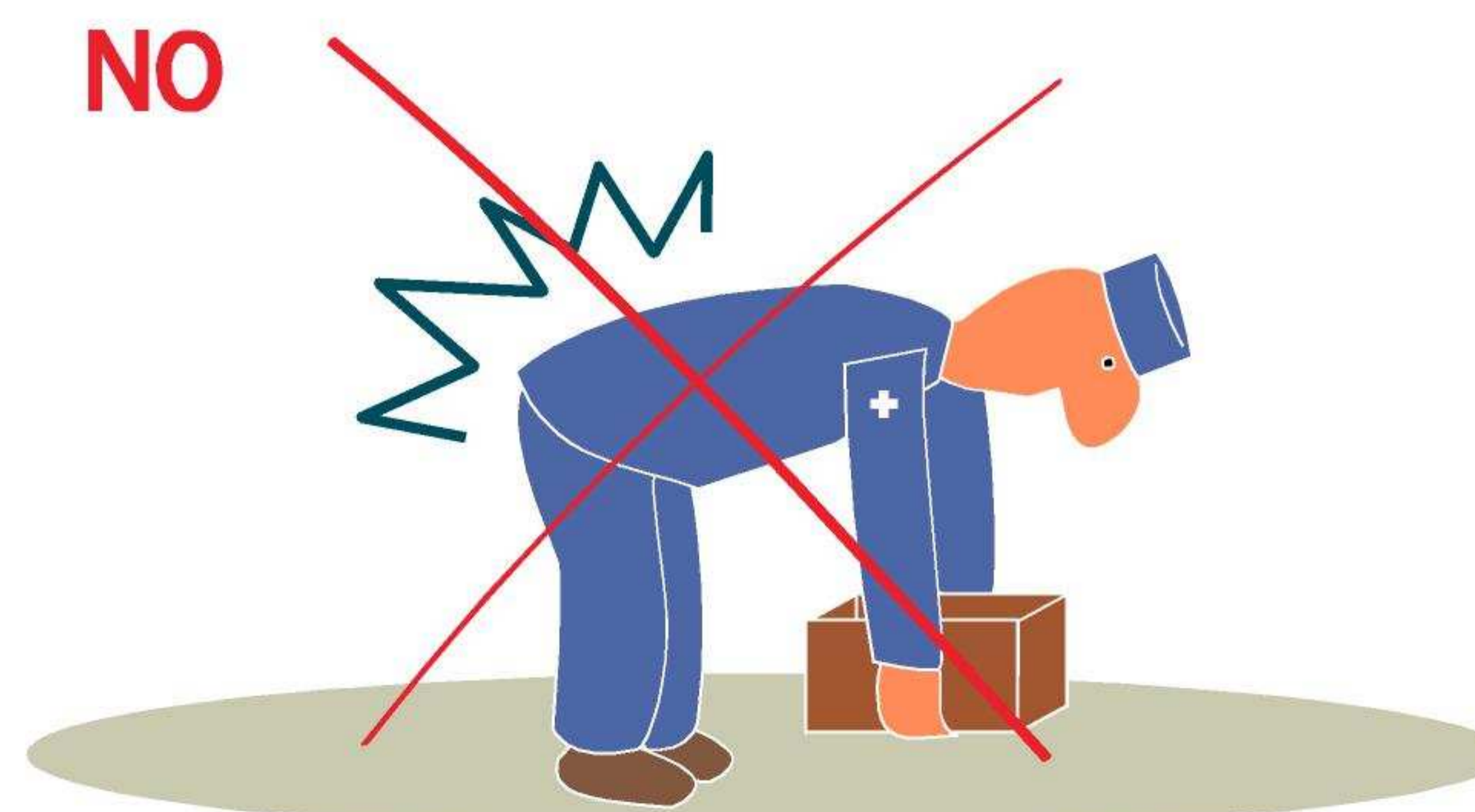


Técnicas para realizar un correcto levantamiento de cargas

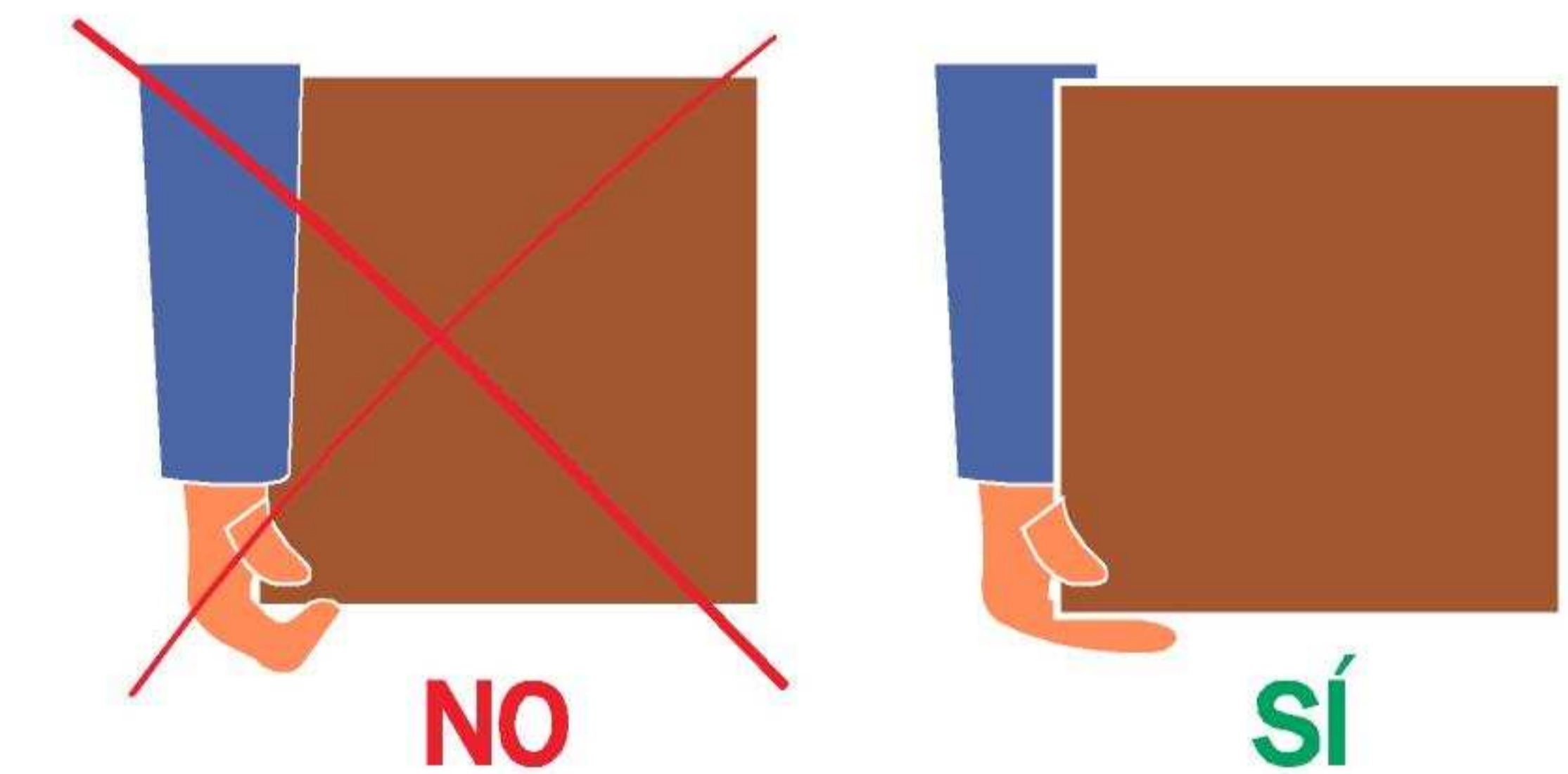
- Apoyar firmemente los pies en el suelo. Separar los pies a una distancia aproximada a la anchura de las caderas. Situar uno ligeramente más adelantado que el otro en la dirección del levantamiento de la carga.



- Dar el primer impulso a la carga a levantar, para ello se flexionan las rodillas de modo que el muslo y la pantorrilla formen un ángulo superior a 90°.
- Manteniendo la espalda recta se cogerá la carga lo más cerca del cuerpo, elevándola gradualmente y estirando las piernas.



- Asegurar el agarre con la palma de la mano y la base de los dedos (evitar sostenerlo con la punta de los dedos).



- Distribuir la carga entre las dos manos.

RECUERDA

Levantar el peso siempre estirando las piernas y manteniendo la espalda recta y alineada aunque la carga no sea demasiado pesada.

