

# MANEJO DE CARGAS



**UNIÓN DE MUTUAS**

Mutua Colaboradora con la Seguridad Social N.º 267



## Secuencia correcta de manejo de cargas



**¡NO!**



## En el transporte manual

- Planifica el recorrido (recorrido seguro, ruta libre de obstáculos y visibilidad).
- Selecciona equipo adecuado (carros o transpaletas o equipos mecánicos).
- Usa elementos específicos adecuados para piezas especiales (ganchos, etc.).

## Al levantar cargas

- Considerar los límites (25 kg hombres, 15 kg mujeres). Usa medios mecánicos o pide ayuda.
- Minimizar las alturas de cargar y descargar y la distancia de desplazamiento.
- Respetar las técnicas seguras del levantamiento de cargas:
  - Buen agarre del material, dedos flexionados
  - Acercarse a la carga, pies separados y posición firme
  - Flexionar las rodillas y levantar la carga con ambos brazos
  - Mantener la espalda recta, carga cerca del cuerpo y hacer fuerza con las piernas.
- Utiliza equipos de protección individual para minimizar daños y mejorar el agarre.





## En transportes con carros o transpaletas

- > Comprueba que la capacidad del equipo es adecuada para el peso de la carga.
- > Distribuye la carga equilibrada y sujeta las piezas sobre el equipo.
- > Mejor empujar con brazos extendidos y tronco recto aprovechando tu peso que arrastrar.
- > Agarra los equipos por sus mangos o empuñaduras.
- > En transpaletas conduce y guía tirando de la empuñadura de tracción.
- > Maniobra con suavidad, evita giros bruscos y supervisa la carga y estabilidad.



SI NO PUEDES CON LA CARGA PIDE AYUDA

