



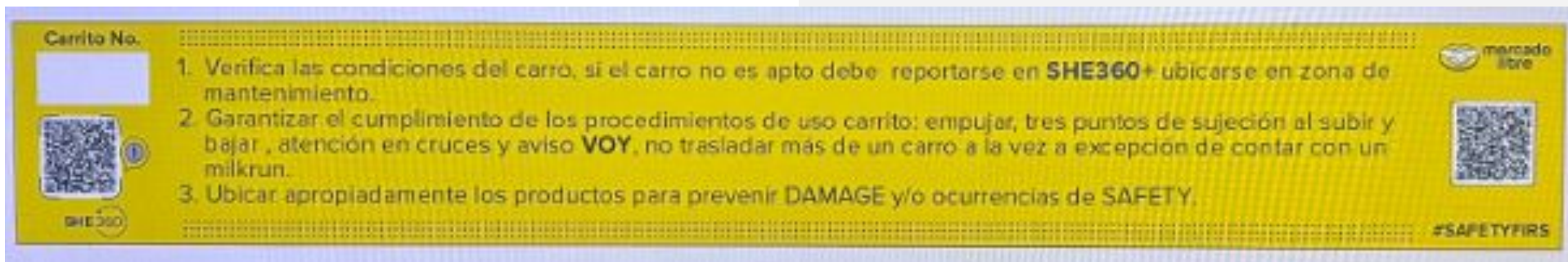
HEALTH & SAFETY

# Ergonomía

## Equipos manuales de manipulación de Manual de Cargas

Co - creamos **el lugar más seguro y comprometido** para trabajar.

# Normas Generales



## Criterio 32 ARP SHE

- Los empleados están portando sus **EPPs**,
- Se **maneja** de manera segura
- Utilizan la "bocina" o batidor en los cruces **/VOY**,
- Las llantas tienen protección/ seguro
- La **estructura** general del carrito está en buenas condiciones de funcionamiento (estado de las ruedas, si no hay bordes afilados o rebabas, piezas dañadas, freno, etc)



# Tip: ¿Cómo se debe transportar el carro?

Al desplazarse mantenga la espalda recta y empuje el carrito



# Tip: ¿Cómo se debe transportar el carro?



NO hale el carrito, siempre empuje y este pendiente del frente





# Tip: ¿Cómo se debe girar el carro?

Gire totalmente con el carro, no utilice los laterales para el giro



# Tip ¿Cómo se debe avisar?

Siempre debemos informar que vamos mediante viva voz **VOY**, o el elemento que disponga el carrito para avisar





# Tip ¿Cómo se debe subir la escalera?



## Asistencia con medios mecánicos

### ¿Qué es un estibador o gato hidráulico?



El estibador es el medio más simple y más ampliamente utilizado en los almacenes modernos. En sus dos versiones, estibador manual, se trata de equipos de transporte.

Estas máquinas son muy versátiles, ya que se pueden emplear para realizar múltiples trabajos tales como la carga y descarga de camiones, el traslado –en distancias cortas– de estibas y contenedores, o servir como medios auxiliares de apoyo en las operaciones.



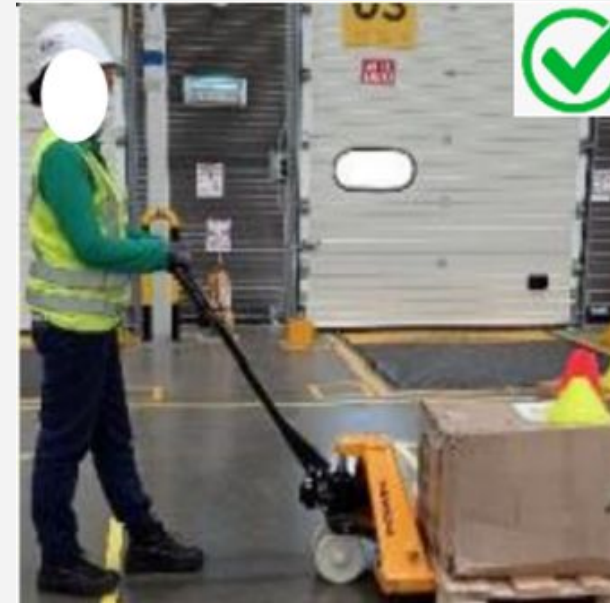
## Principales accidentes en el manejo del estibador manual



- Caídas en el mismo nivel o desde un nivel superior
- Caídas por piso húmedo y resbaloso por residuos y plásticos en el piso
- Volcamiento del estibador
- Atropellamiento al personal con los estibadores
- Atrapamientos
- Golpes con mecanismos en movimiento (estibadores)
- Lumbalgias por sobreesfuerzo cuando se excede el límite permitido de peso (mujeres 12.5kg – hombres 25 kg) al levantar, descargar, transportar, o almacenar mercancía
- Daños estructurales a estanterías

## Uso seguro del estibador| Antes de iniciar labores

- Al iniciar y durante tu jornada laboral realiza ejercicios de estiramiento que comprometan cuello, espalda, miembros superiores e inferiores.
- Verifica el buen estado de los elementos de protección personal, en caso de encontrar fallas o defectos físicos, informa a tu jefe inmediato.
- Con relación a los guantes verifica que estos sean a la medida de tu mano, por ningún motivo se debe operar la máquina, herramientas y equipos de carga sin los guantes.

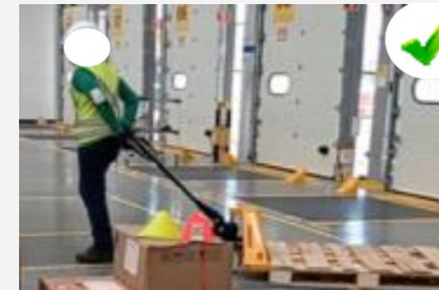
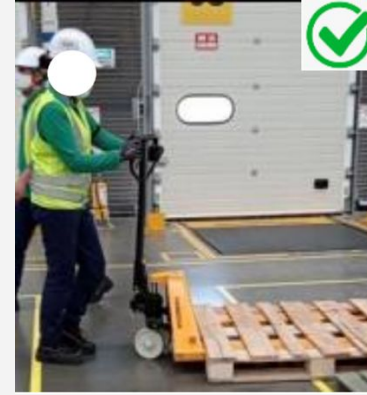




## Uso seguro del estibador

Durante el uso de estibadores

1. No sobrecargar el estibador manual en peso ni en volumen, ya que no tendrá suficiente visibilidad.
2. Ubicarte de frente al estibador manual, separando los pies a la distancia de los hombros, manteniendo espalda recta y sujetando con ambas manos la empuñadura
3. Introduce las horquillas hasta el fondo por debajo de la estiba y asegurate que las dos horquillas están bien centradas.
4. Eleva la carga accionando la barra de tracción y realizando movimientos continuos, mantén los brazos pegados al tronco y evita que estos sobrepasen el nivel de los hombros.
5. Traslada el estibador con precaución priorizando el empuje del mismo, mantenga la espalda recta con los brazos estirados.
6. En lo posible empuje en vez de halar la carga, el halado se sugiere para el direccionamiento de la carga.
7. Si las dimensiones de la carga impiden la visibilidad al empujar, halar el gato con las dos manos de manera que el esfuerzo se distribuya en los segmentos musculares de ambos brazos.



## Uso seguro del estibador

### Posterior al uso de estibadores

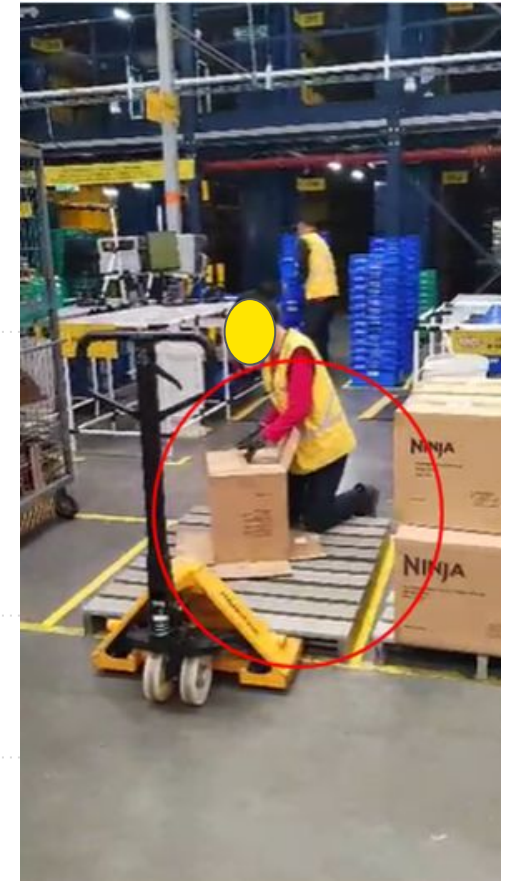
- ❖ Finalmente deja el área de trabajo limpia y libre de objetos que pueden obstaculizar el desplazamiento.
- ❖ No dejes olvidado el estibador, ubicalo en un lugar seguro de poco tránsito visible.

**RECUERDA:** Reportar los equipos y estibas que se encuentren en mal estado, con el fin de garantizar su respectivo mantenimiento.





# Analicemos!





# Gracias!

HEALTH & SAFETY

2024