

DEPARTAMENTO DE PREVENCION DE RIESGO PC-SGPRP-0.1	AVANT SERVICIOS INTEGRALES S.A.	<small>REPUESTOS – FLOTACENTRO</small> <b>CAREN</b>
	REVISION:3.0	
18/07/2019	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO PARA MANIPULACION MANUAL DE CARGA	Nº Pág. 1 de 9

# PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO MANIPULACION MANUAL DE CARGA.



## AVANT SERVICIOS INTEGRALES S.A

Elaborado Por	Revisado Por	Aprobado Por
Fabian Cavada	Elena Aliaga	Rodrigo Perez
Prevencioncionista de Riesgos	Gerente de Personas	Gerente General

DEPARTAMENTO DE PREVENCION DE RIESGO PC-SGPRP-0.1	AVANT SERVICIOS INTEGRALES S.A.	<small>REPUESTOS - FLOTACENTRO</small> <b>CAREN</b>
	REVISION:3.0	
18/07/2019	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO PARA MANIPULACION MANUAL DE CARGA	Nº Pág. 1 de 9

### **OBJETIVO:**

Establecer una metodología segura de trabajo para las diferentes actividades que desarrollan los trabajadores que manipulen carga en la empresa CAREN LTDA.

### **ALCANCE:**

Este procedimiento de trabajo seguro se aplica a todo el personal que desarrolle actividades de manipulación manual de carga en la empresa CAREN LTDA.

### **RESPONSABILIDADES:**

**Prevencionista de Riesgos:** Elaborar el procedimiento de trabajo seguro y difundirlo mediante capacitación, informar sobre cualquier acción o condición subestándar que afecte la seguridad o salud de los trabajadores.

**Sub Gerente de Operaciones:** Es el Responsable de informar y facilitar a el encargado de servicios generales para que se produzcan los cambios pertinentes al momento que se advierta de alguna condición insegura, facilitar la asistencia de los trabajadores para que sean capacitados.

**Encargado de Servicios Generales:** Es el responsable de ejecutar las medidas preventivas o correctivas que se determinen e informen para dar solución de manera inmediata.

**Jefe de Área:** Es el responsable velar e implementar en bodega el procedimiento de trabajo seguro y mantener las mejoras y/o medidas preventivas o correctivas que sean necesarias y se estimen convenientes, de igual manera facilitar la asistencia de los trabajadores para que sean capacitados.

**Supervisor:** Supervisar, controlar que todos los trabajadores de CAREN. Ejecuten las actividades de manera correcta y segura y además avisar de cualquier anomalía al jefe directo que comprometa la salud o seguridad de los trabajadores a cargo y facilitar la asistencia de los trabajadores para que sean capacitadas.

**Trabajadores:** Son responsables de cumplir con el procedimiento de trabajo seguro e informar acerca de cualquier anomalía que comprometa su salud o seguridad.

DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN DE RIESGO PC-SGPRP-0.1	AVANT SERVICIOS INTEGRALES S.A.	<small>REPUESTOS - FLOTACENTRO</small> <b>CAREN</b>
	REVISION:3.0	
18/07/2019	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO PARA MANIPULACION MANUAL DE CARGA	Nº Pág. 1 de 9

## **DEFINICIONES:**

**Carga:** cualquier objeto, animado o inanimado, que se requiera mover utilizando fuerza humana y cuyo peso supere los 3 kilogramos.

**Manejo o manipulación manual de carga:** cualquier labor que requiera principalmente el uso de fuerza humana para levantar, sostener, colocar, empujar, portar, desplazar, descender, transportar o ejecutar cualquier otra acción que permita poner en movimiento o detener un objeto. No se considerarán manejo o manipulación manual de carga, el uso de fuerza humana para la utilización de herramientas de trabajo menores, tales como taladros, martillos, destornilladores y el accionamiento de tableros de mandos y palancas.

**Condiciones físicas del trabajador:** corresponde a las características somáticas y de capacidad muscular de un individuo, en términos de su aptitud para realizar esfuerzo físico

**Características y condiciones de la carga:** corresponde a las propiedades geométricas, físicas y medios de sujeción disponibles para su manejo.

**Transporte, porte o desplazamiento de carga:** corresponde a la labor de mover una carga horizontalmente mientras se sostiene, sin asistencia mecánica.

**Levantamiento de carga:** corresponde a la labor de mover un objeto verticalmente desde su posición inicial contra la gravedad, sin asistencia mecánica.

**Arrastre y empuje:** corresponde a la labor de esfuerzo físico en que la dirección de la fuerza resultante fundamental es horizontal. En el arrastre, la fuerza es dirigida hacia el cuerpo y en la operación de empuje, se aleja del cuerpo

**Medios o ayudas mecánicas:** corresponde a aquellos elementos mecanizados que reemplazan o reducen el esfuerzo físico asociado al manejo o manipulación manual de carga

**Manejo o manipulación manual inevitable de carga:** es aquella labor en que las características del proceso no permiten utilizar medios o ayudas mecánicas

**Procedimiento de trabajo seguro:** Descripción detallada sobre cómo proceder para desarrollar una tarea de manera correcta y segura.

**Pausa:** periodo de descanso entre lapsos de actividad muscular y que está contemplado en la organización del trabajo. (Ej: parar 5 minutos por cada 1 hora de trabajo).

**Variación de la tarea:** cambio en la realización de acciones técnicas; permite el uso de grupos musculares distintos a los reclutados en la tarea precedente.

DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN DE RIESGO PC-SGPRP-0.1	AVANT SERVICIOS INTEGRALES S.A.	<small>REPUESTOS - FLOTACENTRO</small> <b>CAREN</b>
	REVISION:3.0	
18/07/2019	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO PARA MANIPULACION MANUAL DE CARGA	Nº Pág. 1 de 9

### **REFERENCIA:**

- Código del trabajo: Artículos N°184 – N°187- N°211F.
- Ley N° 20.001 Regula Peso Máximo de Carga Humana.
- Ley N° 20.949 Modifica el código del trabajo para reducir el peso de las cargas de manipulación manual
- Decreto Supremo N° 63 Aprueba Reglamento para la Aplicación de la ley N° 20.001.
- Norma Técnica para la Identificación y Evaluación de Trastornos Musculoesqueléticos Relacionados con el Trabajo, TMERT.
- Material para el control de Riesgos Ergonómicos Asociados al Manejo Manual de Cargas.

### **DESCRIPCION DEL PROCEDIMIENTO:**

**1º**El jefe directo velará para que se utilicen los medios adecuados, especialmente mecánicos, a fin de evitar la manipulación manual habitual de las cargas. (Grúas, montacargas, tecles, carretillas elevadoras, sistemas transportadores Carretillas, superficies de altura regulable, carros provistos de plataforma elevadora, Otros, que ayuden a sujetar más firmemente las cargas y reduzcan las exigencias físicas del trabajo)

**2º**Los equipos deben ser mantenidos en buenas condiciones operativas.

**3º**Asimismo, el jefe directo procurará que el trabajador que se ocupe en la manipulación manual de las cargas reciba una formación satisfactoria, respecto de los métodos de trabajo que debe utilizar, a fin de proteger su salud.

**4º**Si la manipulación manual es inevitable y las ayudas mecánicas no pueden usarse, no se permitirá en el caso de los hombres que se opere con cargas superiores a **25 kilogramos**.

**5º**Se prohíbe las operaciones de carga y descarga manual para la mujer embarazada .

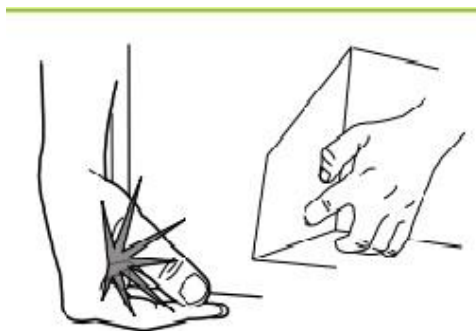
**6º**Los menores de 18 años y mujeres no podrán llevar, transportar, cargar, arrastrar o empujar manualmente, y sin ayuda mecánica, cargas superiores a los **20 kilogramos**.

**7º**Todos los trabajadores que realicen manejo manual de carga deberán ser capacitados e informados sobre este procedimiento de trabajo seguro.

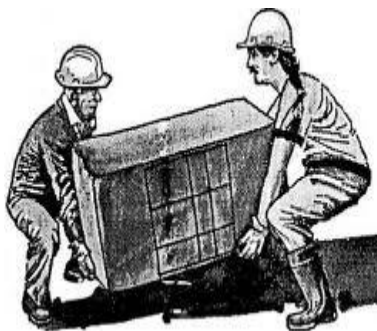
DEPARTAMENTO DE PREVENCION DE RIESGO PC-SGPRP-0.1	AVANT SERVICIOS INTEGRALES S.A.	<small>REPUESTOS - FLOTACENTRO</small> <b>CAREN</b>
	REVISION:3.0	
18/07/2019	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO PARA MANIPULACION MANUAL DE CARGA	Nº Pág. 1 de 9

## REGLAS BASICAS PARA MANEJO MANUAL DE CARGA

1. Examinar la carga antes de manipularla, localizar zonas que pueden resultar peligrosas en el momento de su agarre y manipulación (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.)



2. Planificar el levantamiento: decidir el punto o puntos de agarre más adecuados, dónde hay que depositar la carga y apartar del trayecto cualquier elemento que pueda interferir en el transporte.



DEPARTAMENTO DE PREVENCION DE RIESGO PC-SGPRP-0.1	AVANT SERVICIOS INTEGRALES S.A.	<small>REPUESTOS - FLOTACENTRO</small> <b>CAREN</b>
	REVISION:3.0	
18/07/2019	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO PARA MANIPULACION MANUAL DE CARGA	Nº Pág. 1 de 9

3. Con una mano sujetar la parte superior externa del mismo lado del pie más seguro que se encuentra adelantado, la otra mano en la esquina inferior opuesta.



4. Inclinar hacia adelante para que la carga se mueva.



5. Ponerse de pie cargando la pierna ubicada más atrás al mismo tiempo que se impulsa hacia arriba.



DEPARTAMENTO DE PREVENCION DE RIESGO PC-SGPRP-0.1	AVANT SERVICIOS INTEGRALES S.A.	REPUESTOS - FLOTACENTRO <b>CAREN</b>
	REVISION:3.0	
18/07/2019	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO PARA MANIPULACION MANUAL DE CARGA	Nº Pág. 1 de 9

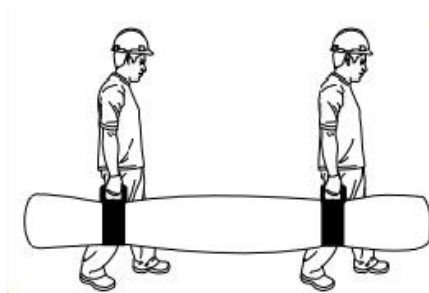
6. separar los pies hasta conseguir una postura estable a la separación de los hombros; doblar las rodillas; acercar al máximo el objeto al cuerpo.



7. Levantar el peso gradualmente y sin sacudidas; y no girar el tronco mientras se está levantando la carga siempre con la espalda recta.
8. Transportar la carga a la altura de la cadera y lo más cerca posible del cuerpo. Si el transporte se realiza con un solo brazo, se deberán evitar inclinaciones laterales de la columna.

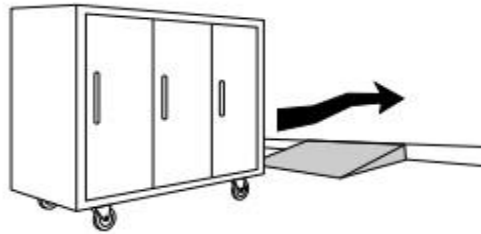


9. Utilizar medios auxiliares de sujeción para levantar o transportar cargas que no tenga asas, por ejemplo: Correas de levantamiento para los objetos cilíndricos.

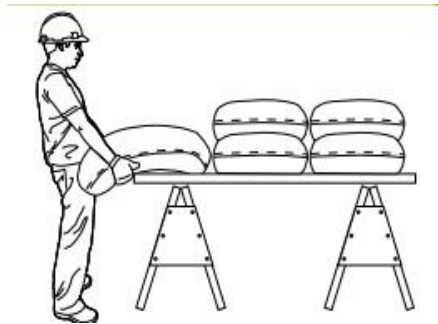


DEPARTAMENTO DE PREVENCION DE RIESGO PC-SGPRP-0.1	AVANT SERVICIOS INTEGRALES S.A.	<small>REPUESTOS - FLOTACENTRO</small> <b>CAREN</b>
	REVISION:3.0	
18/07/2019	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO PARA MANIPULACION MANUAL DE CARGA	Nº Pág. 1 de 9

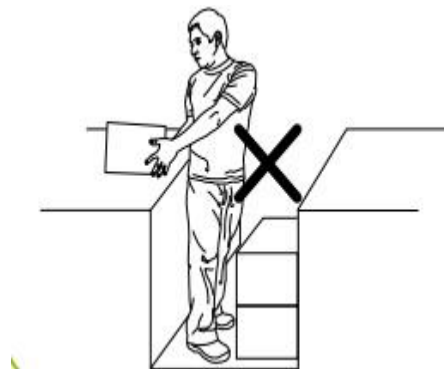
10. Utilice rampas para evitar levantar la carga.



11. Situar la carga en el lugar más favorable para la persona que tiene que manipularla, de manera que la carga esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera.



12. El lugar de trabajo debe tener suficientemente el espacio para evitar moverse, evitando los giros solo del tronco.





DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN DE RIESGO PC-SGPRP-0.1	AVANT SERVICIOS INTEGRALES S.A.	<small>REPUESTOS - FLOTACENTRO</small> <b>CAREN</b>
	REVISION:3.0	
18/07/2019	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO PARA MANIPULACION MANUAL DE CARGA	Nº Pág. 1 de 9

Además de cumplir con las disposiciones de este procedimiento se debe considerar la utilización obligatoria de los elementos de protección personal correspondientes para la actividad de manejo manual de carga, estos son:



Ropa de Trabajo



Guantes



Calzado de Seguridad

Considerar el uso de otros elementos de protección como casco o antiparras según la exposición a riesgos de caída de objetos en el lugar o exposición a material particulado en el área de trabajo.

Cuando los trabajos de manejo manual de carga deban realizarse en lugares abiertos con exposición a radiación ultravioleta de origen solar, se debe considerar el uso de bloqueador solar, el cual debe aplicarse 30 minutos antes de la exposición. Junto a esto se recomienda mantenerse hidratado durante la jornada.

DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN DE RIESGO PC-SGPRP-0.1	AVANT SERVICIOS INTEGRALES S.A.	<small>REPUESTOS - FLOTACENTRO</small> <b>CAREN</b>
	REVISION:3.0	
18/07/2019	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO PARA MANIPULACION MANUAL DE CARGA	Nº Pág. 1 de 9

## Registro de Capacitación

### Manipulación Manual de Carga

#### Ley 20.949

Declaro que he sido informado y he comprendido acerca de todos los riesgos que entrañan las labores de manejo manual de carga y los límites establecidos por la legislación vigente cómo también de las medidas preventivas y métodos de trabajo correcto, que deberé aplicar y respetar en el desempeño de mis funciones.

<b>Nombre Trabajador</b>	
<b>Rut</b>	
<b>Cargo</b>	
<b>Fecha</b>	
<b>Firma</b>	