

## EVALUACIÓN DEL MANEJO MANUAL DE CARGAS

## DATOS IDENTIFICATIVOS

EMPRESA: .....  
 CENTRO DE TRABAJO:.....  
 PUESTO DE TRABAJO:.....FECHA: .....REF:.....

## DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

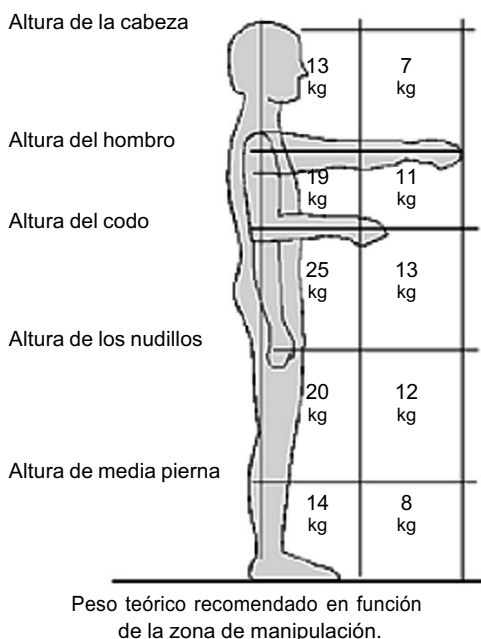
Datos de elevación:.....  
 .....  
 Datos de transporte: .....

## EVALUACIÓN DE LA ELEVACIÓN DE CARGA

Basado en la Guía del INSST sobre Manipulación Manual de Cargas.

PESO REAL MANEJADO:.....kg.....

## PESO TEÓRICO RECOMENDADO



## FACTORES CORRECTORES (FC)

## DESPLAZAMIENTO VERTICAL

Desplazamiento vertical	Factor de corrección
Hasta 25 cm.	1
Hasta 50 cm.	0,91
Hasta 100 cm.	0,87
Hasta 175 cm.	0,84
Más de 175 cm.	0

## GIRO DEL TRONCO

	Factor de corrección
Sin giro	1
Poco girado (hasta 30°)	0,9
Girado (hasta 60°)	0,8
Muy girado (90°)	0,7

## TIPO DE AGARRE

	Factor de corrección
Agarre bueno	1
Agarre regular	0,95
Agarre malo	0,9

## FRECUENCIA DE MANIPULACIÓN

	Duración de la manipulación		
	< 1 h/día	> 1 h/día y < 2 h	> 2 h y ≤ 8 h
	Factor de corrección		
1 vez cada 5 minutos	1	0,95	0,85
1 vez/minuto	0,94	0,88	0,75
4 veces/minuto	0,84	0,72	0,45
9 veces/minuto	0,52	0,30	0,00
12 veces/minuto	0,37	0,00	0,00
> 15 veces/minuto	0,00	0,00	0,00

	PESO TEÓRICO	FC DESPL. V.	FC GIRO	FC AGARRE	FC FREQ.	PESO ACEPTABLE
PESO ACEPTABLE =	X	X	X	X	=	kg

$$\frac{\text{PESO REAL} \dots\dots}{\text{PESO ACEPTABLE}} = \text{ÍNDICE DE RIESGO (IR)} = \dots\dots$$

**CRITERIO:**

NIVEL	SITUACIÓN	SIGNIFICADO	CALIFICACIÓN
1	Peso Real $\leq$ 3 kg o IR $< 0,7$	Elevaciones manuales de carga que se consideran normales, sin riesgo de lesiones musculoesqueléticas y en las que no es necesaria ninguna acción.	BIEN
2	IR $\geq 0,7$ y IR $< 1$	Elevaciones manuales con ligero riesgo de lesión musculoesquelética en que las mejoras que se puedan recomendar no requieren urgencia y que, por ejemplo, se pueden efectuar aprovechando renovación de equipos.	ACEPTABLE/MEJORABLE
3	IR $\geq 1$ y IR $< 3$	Elevaciones manuales con riesgo alto de lesión. Se debe modificar el método de trabajo tan pronto como sea posible.	DEFICIENTE
4	IR $\geq 3$	Elevaciones con un riesgo extremo de lesión musculoesquelética. Deben tomarse medidas correctoras inmediatamente.	MUY DEFICIENTE

EVALUACIÓN GLOBAL DEL RIESGO	NIVEL	CALIFICACIÓN

**EVALUACIÓN DEL TRANSPORTE DE CARGA**

DATOS			PR	ND
PESO REAL DE LA CARGA Kg.	PR			
Nº DE DESPLAZAMIENTOS	ND			
DISTANCIA DE DESPLAZAMIENTOS m.	DD			
PESO DE LA CARGA DESPLAZADA: PCD			X	=
SI DD $< 10$ m.			IR = PCD/10.000	
SI DD $> 10$ m.			IR = PCD/6.000	

**CRITERIO:**

NIVEL	SITUACIÓN	SIGNIFICADO	CALIFICACIÓN
1	IR $< 0,7$	Transportes manuales de carga que se consideran normales, sin riesgo de lesiones musculoesqueléticas, y en las que no es necesaria ninguna acción.	BIEN
2	IR $\geq 0,7$ y IR $< 1$	Transportes manuales con ligero riesgo de lesión musculoesquelética en que las mejoras que se puedan recomendar no requieren urgencia y que, por ejemplo, se pueden efectuar aprovechando renovación de equipos.	ACEPTABLE/MEJORABLE
3	IR $\geq 1$ y IR $< 3$	Transportes manuales con riesgo alto de lesión. Se debe modificar el método de trabajo tan pronto como sea posible.	DEFICIENTE
4	IR $\geq 3$	Transportes manuales con un riesgo extremo de lesión musculoesquelética. Deben tomarse medidas correctoras inmediatamente.	MUY DEFICIENTE

EVALUACIÓN GLOBAL DEL RIESGO	NIVEL	CALIFICACIÓN

**EVALUACIÓN DE FACTORES ERGONÓMICOS E INDIVIDUALES**

Están afectados los aspectos cuyos números están reflejados en el dorso de este impreso.

.....
.....
.....
.....

**INDICACIONES**

.....
.....
.....
.....
.....

ARCHIVAR COMO PARTE DE LA DOCUMENTACIÓN PREVENTIVA  
FDO.:

SE ADJUNTAN MEDIDAS PREVENTIVAS. Q SI Q NO

TÉCNICO DE PREVENCIÓN

Recibido: .....  
EMPRESA

## **DATOS ERGONÓMICOS**

1. Se inclina el tronco al manipular la carga.
2. Se ejercen fuerzas de empuje o tracción elevadas.
3. El tamaño de la carga es mayor de 60 x 50 x 60 cm .
4. Puede ser peligrosa la superficie de la carga.
5. Se puede desplazar el centro de gravedad.
6. Se pueden mover las cargas de forma brusca o inesperada.
7. Son insuficientes las pausas.
8. Carece el trabajador de autonomía para regular su ritmo de trabajo.
9. Se realiza la tarea con el cuerpo en posición inestable.
10. Son los suelos irregulares o resbaladizos para el calzado del trabajador.
11. Es insuficiente el espacio de trabajo para una manipulación correcta.
12. Hay que salvar desniveles del suelo durante la manipulación.
13. Se realiza la manipulación en condiciones termohigrométricas.
14. Existen corrientes de aire o ráfagas de viento que puedan desequilibrar la carga.
15. Es deficiente la iluminación para la manipulación.
16. Está expuesto el trabajador a vibraciones.

## **DATOS INDIVIDUALES**

17. La vestimenta o el equipo de protección individual dificultan la manipulación.
18. Es inadecuado el calzado para la manipulación.
19. Carece el trabajador de información sobre el peso de la carga.
20. Carece el trabajador de información sobre el lado más pesado de la carga o sobre su centro de gravedad (en caso de estar descentrado).
21. Es el trabajador especialmente sensible al riesgo: mujeres embarazadas, trabajadores con patologías dorsolumbares, etc.
22. Carece el trabajador de información sobre los riesgos para su salud derivados de la manipulación manual de cargas.
23. Carece el trabajador de entrenamiento para realizar la manipulación con seguridad.