

Levantamiento y Transporte de Cargas

Los trabajadores que deban levantar materiales pesados en forma frecuente deben ser físicamente aptos para la tarea y tener en cuenta lo siguiente:

- Revisar las superficies alrededor del objeto que ha de moverse y el trayecto que va a cubrirse para calcular su distancia y cualquier peligro que pudiera haber.
- Inspeccionar el objeto en busca de astillas, cantos mellados, rebabas o superficies ásperas o peligrosas.
- Quitar clavos salientes, abrazaderas, alambres de enfardar y otros peligros.
- Agarrar bien el objeto.
- Mantener alejados los dedos de los puntos de aprisionamiento, especialmente cuando se asienta el objeto en el suelo.
- Alejar las manos de los extremos de las cargas, por ejemplo, maderas, tubos u otros objetos largos para que estas no queden atrapadas.
- Pasar un paño a los objetos engrasados, mojados, resbaladizos o sucios antes de tratar de manipularlos.
- Mantener las manos libres de aceite y grasa.

Entre algunas de las guías generales para levantar objetos en forma correcta se incluye las siguientes:

- Considerar el tamaño, la forma y el peso de los objetos que han de levantarse.
- No levantar más de lo que se puede manipular con comodidad
- Obtener ayuda si fuese necesario
- Nunca debe llevarse cargas que no permite mirar hacia delante o alrededor.
- Asegurarse de que el camino a recorrerse está libre de obstáculos

Los seis pasos que constituyen el método de levantamiento manual correcto son:

- 1) Separar los pies uno junto al objeto y el otro detrás.
- 2) Mantener la espalda recta, casi vertical.
- 3) Meter la barbilla.
- 4) Agarrar el objeto con toda la mano
- 5) Acercar brazos y codos al cuerpo.
- 6) Poner el peso del cuerpo directamente sobre los pies.

Los equipos de protección personal desempeñan un papel importante en el levantamiento correcto. Como los guantes con puntos antideslizantes para objetos resbaladizos, calzado de seguridad con puntera de acero para evitar lesiones si un objeto cae, protección para los ojos cuando se abren recipientes atados con alambre o zunchos, y protección respiratoria si el objeto está recubierto de polvo o es tóxico.

Cuando se despachan y reciben materiales, es necesario poner atención a los pisos y superficies de circulación, los pisos desparejos pueden provocar el derrumbe de la carga. También deben vigilarse las plataformas y las rampas, y se las debe mantener en buenas condiciones.

El buen orden y limpieza contribuye a que los lugares se mantengan libres de obstáculos para los trabajadores encargados de transporte de materiales.

¿CÓMO LEVANTAR PESO ADECUADAMENTE?

OPCIÓN 1



OPCIÓN 2

