**LEVANTAMENTO E TRANSPORTE MANUAL DE CARGA**

Em vários momentos necessitamos movimentar materiais, objetos, ferramentas e em função do desconhecimento ou negligência da maneira correta de levantar ou movimentar pesos, algumas pessoas são vítimas de dores nas costas (dores lombares), entorses, deslocamentos de disco e hérnias.

Para isso não acontecer com você, escute atentamente as nossas instruções e faça delas um hábito diário.

A NR17 utiliza os conceitos ergonômicos para determinar os parâmetros do transporte manual de cargas. Você sabe qual o peso máximo permitido para um único trabalhador, envolvendo o levantamento e a deposição da carga?

A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) estabelece 60 quilos como o peso máximo que um trabalhador pode remover individualmente, considerando que é vedado que mulheres e jovens menores de 18 anos sejam designados aos serviços que demandam uma força muscular superior a 20 quilos, para trabalhos contínuos, ou 25 quilos para as funções que exigirem, ocasionalmente, o transporte manual de cargas.

**Instruções para levantamento e transporte de carga:**

* Fique perto da carga, com os pés afastados, com um pé mais à frente que o outro aumentando assim a base de apoio;
* Abaixe dobrando os joelhos, mantendo a cabeça e as coluna em linha reta;
* Segure firmemente a carga, usando a palma da mão e todos os dedos;
* Levante-se usando somente o esforço das pernas, mantendo os braços estendidos, aproximando bem a carga do corpo;
* Mantenha a carga centralizada em relação às pernas durante o percurso.

**Recomendações de segurança importantes:**

* Evite carregar materiais por locais bloqueados, escorregadios ou com desníveis;
* Use luvas de raspa de couro ou vaqueta e aventais no carregamento de peças, madeiras e outras que possam haver arestas cortantes;
* Quando o peso for demasiado para o seu porte físico, peça ajuda, ou utilize um equipamento apropriado, como guindaste, pontes, empilhadeiras, talhas, etc.;
* Evite o transporte de cargas com apenas uma das mãos, procure distribuir o peso do material nos dois braços;
* Independente do peso da carga, se esta for de tamanho considerável, peça ajuda a mais pessoas;
* Nunca dobre a coluna, não fique muito longe da carga, não torça o corpo para pegar a carga, não mantenha as pernas fixas ao chão ao virar o corpo com a carga, não escore a carga com as pernas ou o joelho.

"Lembre-se! O levantamento incorreto de peso poderá provocar lesões sérias em sua coluna."