

CAPACITACIÓN DE ERGONOMIA

¿QUE ES LA ERGONOMIA?

Es la adaptación de los puestos de trabajo a las características de las personas.
El objetivo es salvaguardar su salud y bienestar al mismo tiempo que se mejora la eficiencia y la seguridad en el trabajo



RIESGOS ERGONÓMICOS

MANEJO MANUAL DE CARGAS

► LEVANTAMIENTO Y/O DESCENSO MANUAL DE CARGAS SIN TRANSPORTE

Cuando no sea posible evitar la manipulación manual, se procurará manipular las cargas cerca del tronco, con la espalda derecha, evitando giros e inclinaciones y se realizarán levantamientos suaves y espaciados.

El peso máximo que se recomienda no sobrepasar es de 25 kg. Exceder esta cantidad debe ser considerada una excepción



MANEJO MANUAL DE CARGA REALIZADO POR UN SOLO INDIVIDUO



■ **Estudiar el movimiento a realizar.**



■ **Levantar la carga en la posición correcta.**



■ **Llevar la carga en la forma adecuada.**

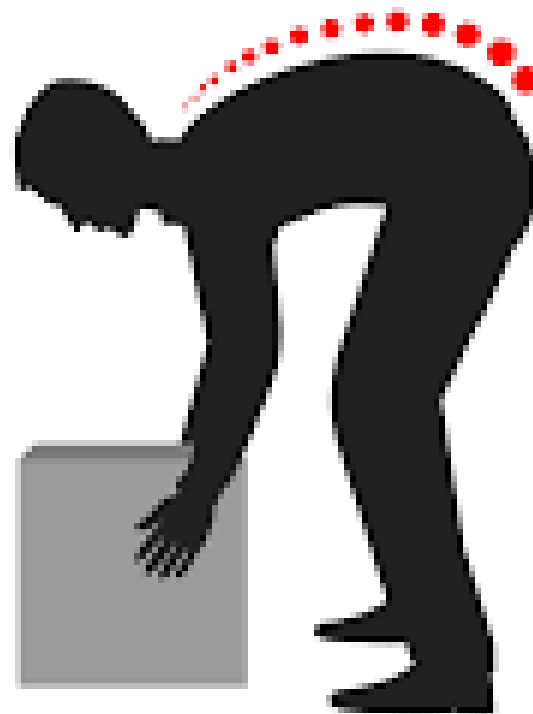
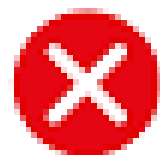
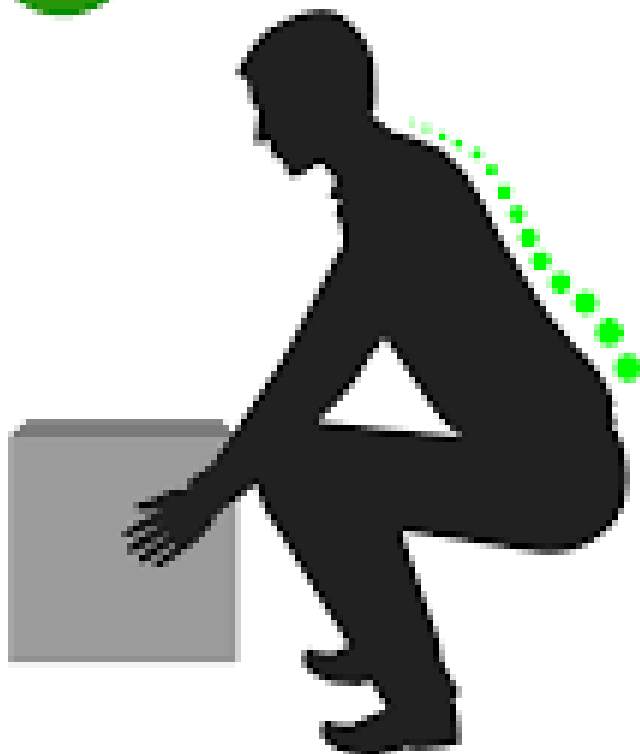
■ **Economizar esfuerzos.**



RECOMENDACIONES:

- Siempre que sea posible se deberán utilizar ayuda mecánica.
- Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada, colocando uno más adelante que el otro en la dirección del movimiento.
- Doblar las piernas manteniendo la espalda derecha. No flexionar demasiado las rodillas. No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.
- Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.
- Levantarse suavemente estirando las piernas manteniendo la espalda derecha.
- No efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.
- Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.
- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Realizar levantamientos espaciados.

Evitar los trabajos que se realizan de forma continua en una misma postura. Lo mejor es alternan las tareas y realizar pausas.



MANEJO MANUAL DE CARGA REALIZADO EN EQUIPO

Estudiar el movimiento

- a) Estudiar la carga
- b) Estudiar el trayecto
- c) Estudiar los medios auxiliares

Componer el equipo

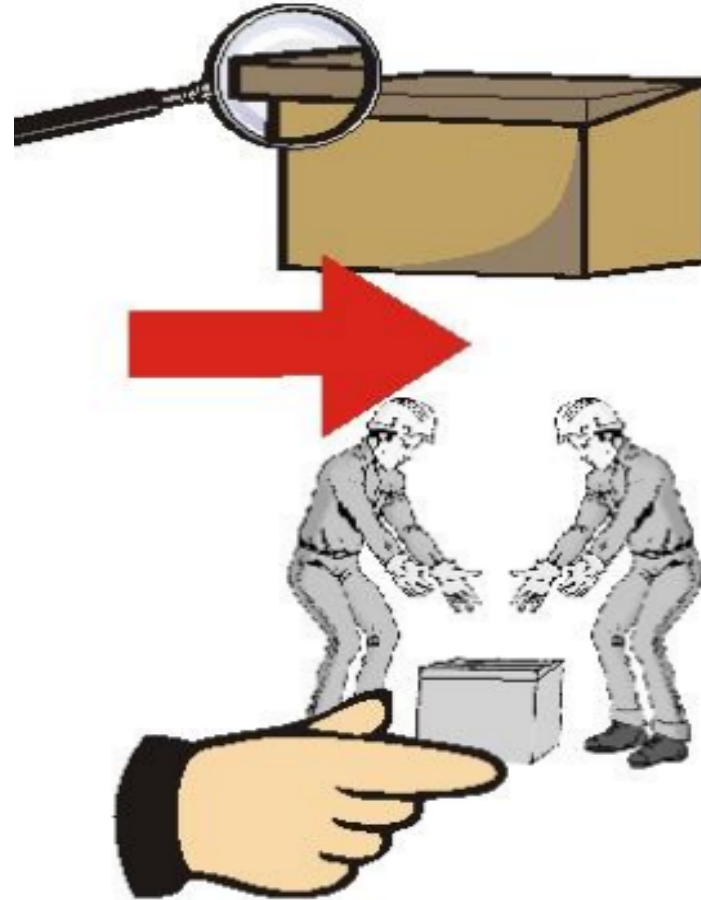
- a) Definir el equipo
- b) Designar un jefe de maniobra
- c) Colocar a los hombres

Explicar la maniobra

- a) Explicar lo que se va a hacer
- b) Explicar como se va a hacer
- c) Pedir opiniones y aclaraciones

Actuar en equipo

- a) Dar las ordenes de manera clara
- b) Mantener la disciplina
- c) Tener equipo de espíritu



BENEFICIOS DE LAS POSTURAS CORRECTAS

ASPECTOS FUNDAMENTALES

- AUMENTA LA EFICIENCIA
- REDUCE LOS RIESGOS
- MINIMIZA LA FATIGA
- AUMENTA LA SATISFACCION EN EL TRABAJO

GRACIAS POR ESCUCHAR