

**RIESGOS**

**GOLPES Y ATRAPAMIENTOS POR CAÍDA DE OBJETOS  
CAÍDAS AL MISMO O DISTINTO NIVEL  
GOLPES CONTRA OBJETOS  
CONTACTOS TÉRMICOS ALTA TEMPERATURA DE LA CARGA  
CORTES Y PINCHAZOS  
FATIGA FÍSICA  
SOBRESFUERZOS Y POSTURAS FORZADAS**



Manipulación Manual de Cargas (MMC) es cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgo, en particular dorso-lumbares. A los efectos de riesgos dorso-lumbares se considera la manipulación manual de toda carga que pese más de 3 kg.

**MEDIDAS PREVENTIVAS**

**PESO MÁXIMO EN KG. DE LAS CARGAS QUE HAY QUE MANIPULAREN FUNCIÓN DE LA FRECUENCIA DE SU MANEJO:**

	Ocasional	Habitual
Hombres adultos	40	25
Mujeres adultas	25	15
Hombres menores de 18 años	20	15
Mujeres menores de 18 años	12	9



**Previo a la Manipulación Manual de Cargas:**

- ✓ Guardar las herramientas manuales en su lugar una vez utilizadas y en condiciones de uso.
- ✓ Al terminar cualquier operación ordenar el área de trabajo, revisar todas las máquinas y comprobar que todas las protecciones están colocadas.
- ✓ Guardar los objetos cortantes. Guardar de forma segura las chinchetas, tijeras, cuchillos y abrecartas, tan pronto como termine de utilizarlos.



*Seguir lo indicado en la Ficha de Información de Riesgos "HERRAMIENTAS" FIR-10*

**Recuerda:**

- ✓ Siempre que sea posible se deberán utilizar medios auxiliares de manipulación de cargas.



**En el caso de manipulación de usuarios:**

Revisa las Fichas:

- ✓ **PERSONAS DE MOVILIDAD REDUCIDA FIR -33**
- ✓ **PERSONAS DE MOVILIDAD REDUCIDA - AYUDAS TÉCNICAS – FIR-34**
- ✓ **SOBRESFUERZOS FIR- 30**



**Método para la Manipulación Manual de Cargas:**

Como norma general, es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta forma disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizarán las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda.

**1. Planificar el levantamiento:**

- ✓ Siempre que sea posible, se deberán utilizar ayudas mecánicas.
- ✓ Seguir las indicaciones que aparezcan en el embalaje acerca de los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.
- ✓ Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar bien la carga prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar a alzar primero un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.
- ✓ Solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incómodas durante el levantamiento y no se puede resolver por medio de la utilización de ayudas mecánicas.
- ✓ Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento, retirando los materiales que entorpezcan el paso.
- ✓ Usar ropa ajustada, guantes y calzado de seguridad.

**2. Colocar los pies:**

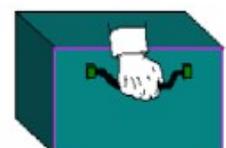
- ✓ Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

**3. Adoptar la postura de levantamiento:**

- ✓ Doblar las piernas manteniendo en todo momento la espalda derecha, y mantener el mentón metido. No flexionar demasiado las rodillas.
- ✓ No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.

**4. Agarre firmemente:**

- ✓ Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, pero también puede depender de las preferencias individuales; lo importante es que sea seguro. Cuando sea necesario, cambiar el agarre, pero hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.



**5. Levantamiento suave:**

- ✓ Levantarse suavemente, por extensión de las piernas, manteniendo la espalda derecha. No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.

**6. Carga pegada al cuerpo:**

- ✓ Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento

**7. Depositar la carga:**

- ✓ Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo, la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- ✓ Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
- ✓ Realizar levantamientos espaciados.



**EQUIPOS DE PROTECCION INDIVIDUAL**

- GUANTES DE PROTECCION.
- CALZADO DE SEGURIDAD.

