

PESO MÁXIMO EN KG. DAS CARGAS QUE HAI QUE MANIPULAR EN FUNCIÓN DA FRECUENCIA DO SEU MANEXO:

	Ocasional	Habitual
Homes adultos	40	25
Mulleres adultas	25	15
Homes menores de 18 anos	20	15
Mulleres menores de 18 anos	12	9

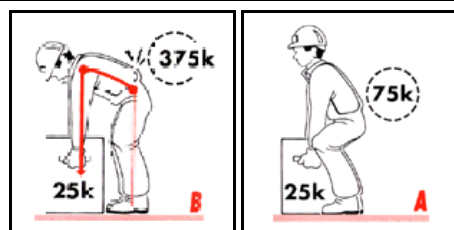
KG TOTAIS DIARIOS (8 HORAS) A TRANSPORTAR EN FUNCIÓN DA DISTANCIA DE TRANSPORTE

	<10 metros	>10 metros
Todo o persoal	10.000	6.000

PRINCIPIOS DE SEGURIDADE E ECONOMIA DO ESFORZO (ERGONOMÍA POSTURAL):

APROXIMARSE Á CARGA

- Para levantar unha carga hai que se aproximar a ela. O centro de gravidade do home debe estar-lo máis próximo que sexa posible, e por enriba, do centro de gravidade da carga (Figura 1).
- En caso contrario, o esforzo ao que se somete a zona lumbar resulta excesivo (Figura 2); coma cinco veces superior a no primeiro caso.



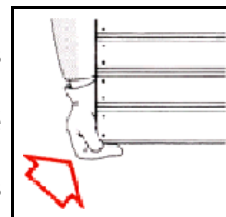
BUSCAR O EQUILIBRIO



- O equilibrio imprescindible para levantar unha carga correctamente, só se acadará se os pés están ben situados:
 - ✓ Enmarcando a carga.
 - ✓ Lixeiramente separados.
 - ✓ Lixeiramente adiantado, un respecto do outro para aumentar o polígono de sustentación (Figura 3)

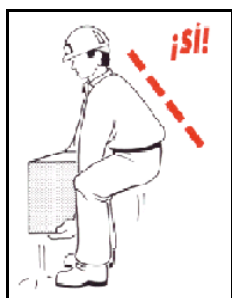
ASEGURAR A PRESA DE MANS

- Asir mal un obxecto para levantalo e transportalo provoca unha contracción involuntaria dos músculos de todo o corpo.
- O correcto é collelo coa palma da man e a base dos dedos. Deste xeito, a superficie de agarre é maior co que se reduce o esforzo e a conseguinte fatiga. (Figura 4).
- Para cumprir este principio e tratándose de obxectos pesados, pódese, antes de asilos, preparalos sobre calzos para facilitar a tarefa de meter as mans e situálas correctamente.



FIXAR A COLUMNA VERTEBRAL

- As cargas deben levantarse mantendo a columna vertebral recta e aliñada. Dobrar o lombo entraña un risco de lesión na columna, aínda que a carga non sexa demasiado pesada. (Figura 5 e 6).



- Para manter o lombo recto débense “meter” lixeiramente os cadrís e mirar de fronte, levantando así a cabeza para arriba.
- Unha vez levantada a carga, manter os brazos estirados e o máis pegados ao corpo posible.
- A torsión do tronco, sobre todo se se realiza mentres se levanta a carga, pode así mesmo producir lesións. Neste caso é preciso descompoñer o movemento en dous tempos: primeiro levantar a carga e despois virar todo o corpo movendo os pés a base de pequenos desprazamentos. Mellor aínda é, antes de erguer a carga, orientarse correctamente na dirección de marcha que vaiamos coller, para non ter que virar o corpo.

CONSIDERACIÓNS XERAIS

- Unha vez levantada a carga, manter os brazos estirados e o máis pegados ao corpo posible.
- Se as cargas son importantes deberán ser manexadas entre dúas persoas ou mediante un equipo auxiliar.
- Empregar e dispor de utensilios apropiados para o manexo da mercadería.
- Dispor aos traballadores de luvas axeitadas ao tipo de traballo que hai que desenvolver.
- Non levantar as cargas por enriba dos ombreiros, isto pode provocar lesións na columna.

UTILIZAR A FORZA DAS PERNAS

- Para calquera tarefa de manipulación manual debe utilizarse en primeiro lugar a forza das pernas, xa que os músculos son os máis potentes do corpo humano, moito máis cós dos brazos que son os que correntemente e erroneamente utilizamos para levantar e desprazar obxectos.



FACER TRABALLAR OS BRAZOS A TRACCIÓN SIMPLE

- Na medida do posible, os brazos deben traballar a tracción simple, é dicir, estirados. Os brazos deben manter "suspendida" a carga, pero non a erguer.
- Para transportar unha carga, esta debe manterse pegada ao corpo, suxeitándoa cos brazos estendidos, non flexionados.



APROVEITAR O PESO DO CORPO



- A utilización do peso do noso propio corpo para realizar tarefas de manutención manual permite reducir considerablemente o esforzo que hai que realizar coas pernas e brazos pode ser utilizado:



- ✓ Empurrando para desprazar un móbil (carretilla por exemplo), cos brazos estendidos e bloqueados para que o noso peso se transmita íntegro ao móbil.
- ✓ Tirando dunha caixa ou un bidón que se desexa tombar, para desequilibralo.
- ✓ Resistindo para frear o descenso dunha carga, servíndose do noso corpo como contrapeso. En todas as operacións débese pór coidado en manter o lombo recto.

APROVEITAR A REACCIÓN DOS OBXECTOS

- Consiste este principio en aproveitar as forzas naturais a que están sometidos os obxectos (gravidade, elasticidade, enerxía, cinética, etc.) para diminuír o esforzo que hai que realizar. Vexamos algúns exemplos:

- ✓ Aproveitamento da tendencia á caída.
- ✓ Aproveitamento do movemento ascensional: Para levantar unha carga que despois vai ser depositada sobre o ombreiro, deben encadearse as operacións, sen se parar, para aproveitar o impulso que lle demos á carga para despegala do chan. Se detemos o movemento nalgunha das fases, o esforzo será dobre, xa que temos que vencer dúas veces a forza de inercia da carga.

