

RISCOS

- Golpes por caída da carga debido a superficies esvaradías.
- Queimaduras e cortes nas mans ao manexar obxectos con arestas cortantes, materiais que queimen ou corrosivos.
- Molestias ou lesións sobre todo na columna ao ser un factor importante a sobrecarga muscular.
- Escordaduras ou fracturas vertebrais por esforzos excesivos ou xestos violentos realizados durante a manipulación manual de cargas.

A modo de indicación xeral, o peso máximo que se recomenda é non excederse de 25 Kg. Se a poboación exposta son mulleres, traballadores novos ou maiores, non se deberían manexar cargas superiores aos 15 Kg. En circunstancias especiais, traballadores sans e adestrados fisicamente poderían manipular cargas ata de 40 Kg, sempre que a tarefa se realice de forma esporádica e en condicións seguras. (Guía técnica para a avaliación e prevención dos riscos relativo á manipulación manual de cargas. INSHT)

CAUSAS



Levantar cargas pesadas por enriba da cintura nun só movemento



Levantar cargas excesivas



As malas posturas



Xirar o corpo cunha carga pesada

REALIZADO

Servizo de Prevención de Riscos Laborais

Data: 27/08/2007

Asdo.: M.^a Carmen Álvarez González..... M.^a José Montero Vilariño

MODIFICADO

Data: 10/06/2013

Asdo:

--	--

MEDIDAS PREVENTIVAS



Apoia os pés firmemente



Separa os pés a unha distancia aproximada de 50 cm un doutro



Dobra a cadeira e os xeonllos para coller a carga



Mantén o lombo recto



Mantén a carga tan preto do corpo como sexa posible pois aumenta moito a capacidade de levantamento



Mantén os brazos pegados ao corpo e o máis tensos posible



Aproveita o peso do corpo de xeito efectivo para empurrar os obxectos e tirar deles



Cando as dimensións da carga o aconsellen non dubides en pedir axuda a un compañeiro



Só cunha correcta posición da túa columna poderás levantar de forma axeitada unha carga

REALIZADO

Servizo de Prevención de Riscos Laborais

Data: 27/08/2007

Asdo.: M.^a Carmen Álvarez González..... M.^a José Montero Vilariño



MODIFICADO

Data: 10/06/2013

Asdo.:



EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL



PROTECCIÓN OBRIGATORIA
DAS MANS

O manexar obxectos con
arestas cortantes
que queimen ou
corrosivos



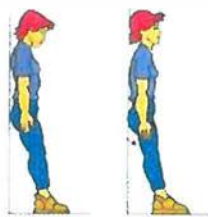
PROTECCIÓN OBRIGATORIA
DOS PÉS

Para evitar
golpes e
fracturas

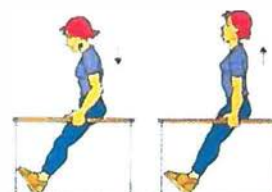
EXERCICIOS DE FORTALECEMENTO MUSCULAR



Salte arriba e abaixo cos
brazos e pernas abertos



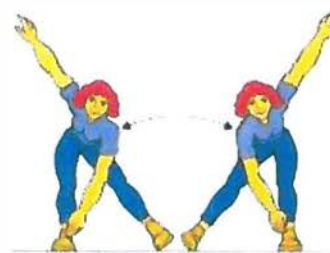
Apoiado na parede, contraia os
músculos abdominais e glúteos,
e intente deslizar lentamente o
lombo cara abaixo



Apoie as mans, estire os
brazos e co lombo recto suba e
baixe o corpo



Apóiese na punta do pé, coa man na
parede e intente flexionar o xeonllo
alternando as dúas pernas



Separe ben os pés, mire ao fronte e flexione a
perna dereita, ata tocar o pé dereito coa man
esquerda. Despois, fágao á inversa

REALIZADO

Servizo de Prevención de Riscos Laborais

Data: 27/08/2007

Asdo.: M.^a Carmen Álvarez González..... M.^a José Montero Vilarino



MODIFICADO

Data: 10/06/2013

Asdo.:

