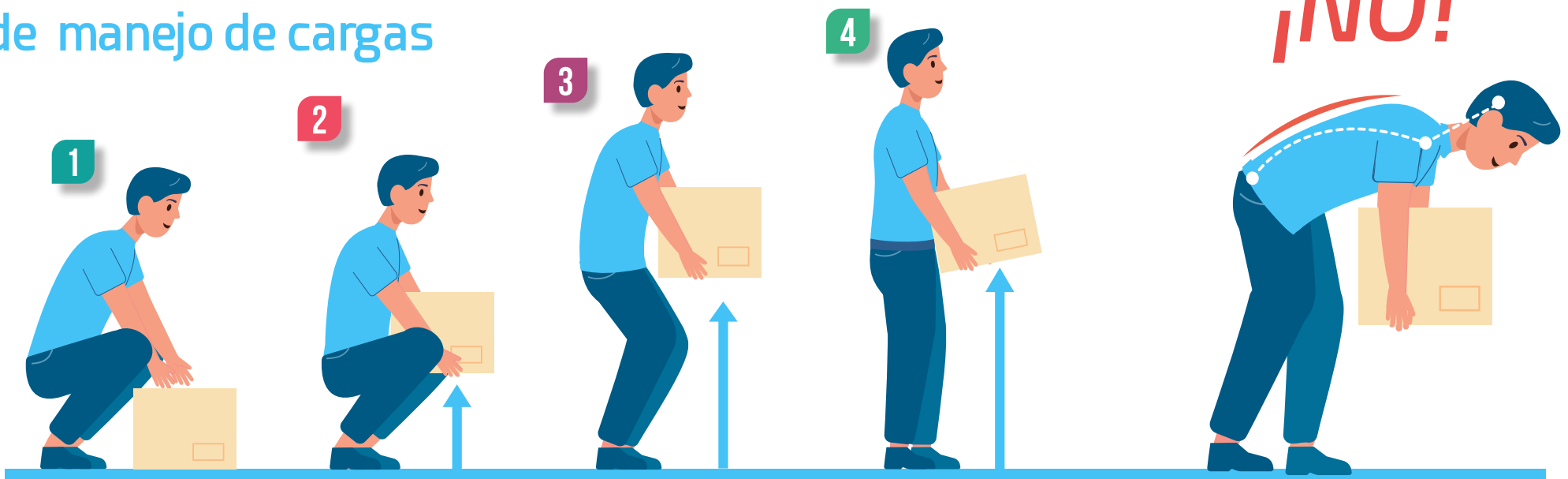




MEJORA
los TME

Manejo de Cargas

Secuencia correcta de manejo de cargas



Al levantar cargas

Considerar los límites (25 kg hombres, 15 kg mujeres). Usa medios mecánicos o pide ayuda.

Minimizar las alturas de cargar y descargar y la distancia de desplazamiento.

Respetar las técnicas seguras del levantamiento de cargas:

- Buen agarre del material, dedos flexionados
- Acercarse a la carga, pies separados y posición firme
- Flexionar las rodillas y levantar la carga con ambos brazos
- Mantener la espalda recta, carga cerca del cuerpo y hacer fuerza con las piernas.

Utiliza equipos de protección individual para minimizar daños y mejorar el agarre.



En el transporte manual

Planifica el recorrido (recorrido seguro, ruta libre de obstáculos y visibilidad).

Selecciona equipo adecuado (carros o transpaletas o equipos mecánicos).

Usa elementos específicos adecuados para piezas especiales (ganchos, etc.).



En transportes con carros o transpaletas

Comprueba que la capacidad del equipo es adecuada para el peso de la carga.

Distribuye la carga equilibrada y sujeta las piezas sobre el equipo.

Mejor empujar con brazos extendidos y tronco recto aprovechando tu peso que arrastrar.

Agarra los equipos por sus mangos o empuñaduras.

En transpaletas conduce y guía tirando de la empuñadura de tracción.

Maniobra con suavidad, evita giros bruscos y supervisa la carga y estabilidad.



SI NO PUEDES CON LA
CARGA PIDE AYUDA

