



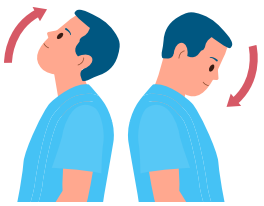
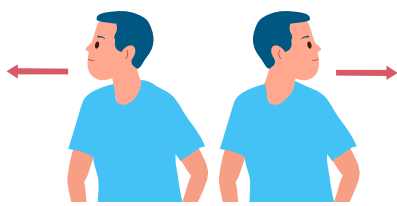
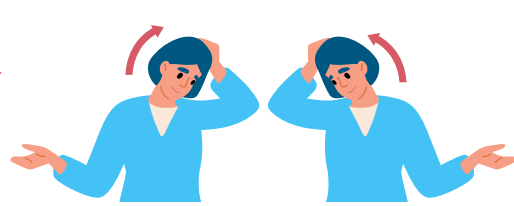
MEJORA
los TME

MANEJO de CARGAS y PIEZAS VOLUMINOSAS

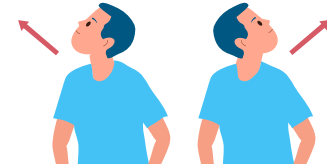
sector cristalería

Previamente

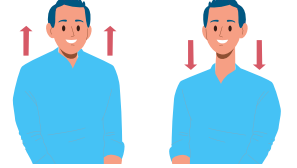
Haz ejercicios de calentamiento antes de manipular una carga pesada o de grandes dimensiones.



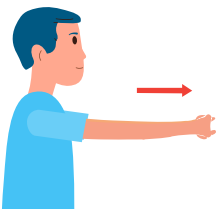
ROTACIÓN CERVICAL ASCENDENTE



ELEVACIÓN-DESCENSO ESCAPULAR



ESTIRAMIENTO
ZONA ESCAPULAR



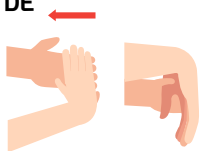
ESTIRAMIENTO
DORSAL



ESTIRAMIENTO
DE MANO



EJERCICIO DE
MUÑECA



Planifica la tarea

01.

Revisa todo el recorrido antes de iniciarlo para evitar encontrarte con obstáculos, especialmente cuando tengas que subir escaleras.

02.

Comprueba que tengas todo lo que necesitas a mano (herramientas, tornillería, complementos, etc.)

03.

Asegúrate de que puedas dejar la carga en un lugar seguro cuando llegues con ella a destino.

Manipulación de cargas y piezas voluminosas



Separa los pies, con un pie más adelantado que el otro en sentido del movimiento, de manera que adoptes una postura estable y equilibrada.

Mantén la carga pegada al cuerpo, siempre que te sea posible.



Dobla las piernas manteniendo la espalda recta, sin flexionar en exceso las rodillas. Haz fuerza con las piernas en el momento del levantamiento de la carga.



Evita giros e inclinaciones de tronco, utiliza los pies cuando tengas que girar, dando pasos cortos.

Sujeta firmemente la pieza con ambas manos y siempre con guantes para evitar que se deslice.



Al dejar las piezas hazlo lentamente, intentando hacer fuerza con las piernas y no con la espalda o brazos. Si la pieza se ha de colocar a una altura más elevada que los hombros, déjala descansar primero a medio camino (mesa, andamio...) para relajar los hombros y no sobrecargarlos.

NO OLVIDES...

- ▶ Levanta solo la carga que puedas controlar con seguridad (nunca más de 25 kg.).
- ▶ Siempre que puedas utiliza medios auxiliares (ventosas, correas, carretillas...).
- ▶ Si las piezas son voluminosas pide ayuda a un compañero, si es posible de tu misma estatura para mantener la carga estabilizada.
- ▶ Haz estiramientos al finalizar la jornada para recuperar tus músculos.

