



Manejo manual de cargas

1. Introducción

El Manejo Manual de Cargas (MMC) implica movilizar o manipular objetos levantándolos, bajándolos, empujándolos, traccionándolos, trasladándolos, o simplemente sosteniéndolos, exponiéndose a distintos peligros, para lo cual siempre debe considerar las recomendaciones que incluye este documento.

2. Peligros

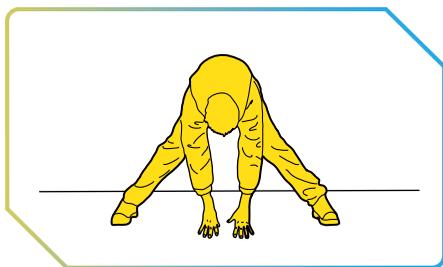
Acto subestándar

1. Realizar la tarea sin usar los EPP.
2. Levantamiento incorrecto de carga (levantar carga forzando la espalda, sin usar piernas ni brazos).
3. Levantar y transportar carga sin mantenerla pegada al cuerpo.
4. Rotar y/o inclinar el cuerpo hacia los costados con carga.
5. Levantar más peso de sus propias capacidades, generando sobre esfuerzo.
6. Levantar más peso que lo reglamentado (25 kilogramos para hombres y 20 para mujeres).
7. Transportar carga sin considerar obstáculos y visibilidad.
8. Realizar trabajo en ciclos muy rápidos (prisa en carga o descarga).
9. Al utilizar elementos mecánicos, tirar desde la manilla.
10. No utilizar los elementos de apoyo.

Condición o situación subestándar

1. Falta de implementos de seguridad como guantes y zapatos cómodos de trabajo.
2. Falta de orden y limpieza (ausencia de delimitación de zonas de almacenamiento y desplazamiento).
3. Falta de accesorios y equipamiento para descarga o carga en altura.
4. Superficies de trabajo irregulares.
5. Falta de iluminación.

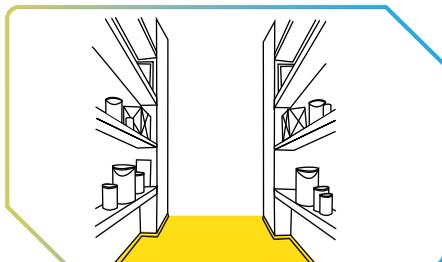
3. Recomendaciones



1. Antes de iniciar las labores habituales de manejo manual, realizar ejercicios de estiramiento y calentamiento.



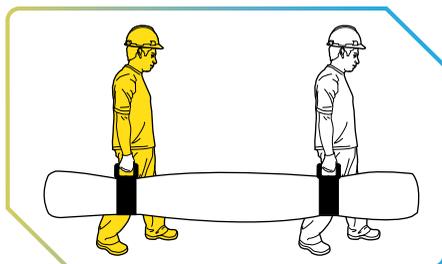
2. Usar los EPP indicados para el manejo manual de carga.



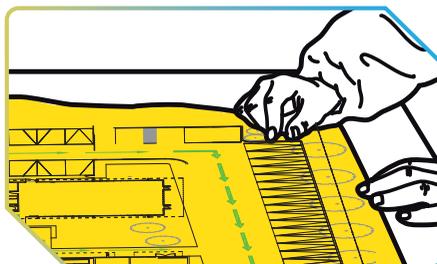
3. Mantener ordenados los lugares de almacenamiento y zonas de traslado libres de obstáculos.



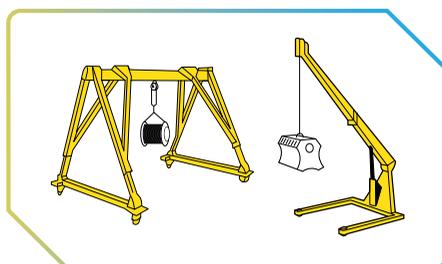
4. Utilizar todos los músculos para el levantamiento y descenso de carga. Además, mantener siempre la carga pegada al cuerpo.



5. Cuando deba realizar manejo manual de cargas de peso igual o mayor a 25 kilogramos, solicitar ayuda y/o utilizar elementos mecánicos.



6. Verificar previamente el estado del circuito, prestar atención a obstáculos y cruces de vehículos.



7. Utilizar accesorios o equipos para realizar carga o descarga en altura, en especial en caso de almacenar a una altura por sobre los hombros.



8. Al utilizar elementos mecánicos, empujar en vez de tirar.