



## MANIPULACIÓN DE MATERIALES

Las tareas de levantamiento, transporte y almacenamiento de materiales requiere de una planificación para realizarlas de forma segura.



### LOS ACCIDENTES PUEDEN OCURRIR POR CONDICIONES Y ACCIONES INSEGURAS VINCULADAS CON:

#### El trabajador

- ▶ Falta o mal uso de elementos auxiliares.
- ▶ Falta de capacitación.
- ▶ Falta de capacidad física.

#### La operación

- ▶ Supervisión incorrecta o insuficiente.
- ▶ Decisiones erróneas.
- ▶ Método incorrecto.
- ▶ Falta de instrucción.
- ▶ Frecuencia de levantamiento.

#### La superficie de trabajo

- ▶ Aberturas y desniveles.
- ▶ Superficies en mal estado.
- ▶ Superficies mal distribuidas.
- ▶ Pasillos obstaculizados.
- ▶ Falta de iluminación.

#### La carga

- ▶ Peso excesivo.
- ▶ Tamaño inadecuado.
- ▶ Embalaje deficiente.
- ▶ Bordes filosos o punzantes.



### RECUERDE

#### Levantamiento

- ▶ Antes de realizar la maniobra, debe planificar el proceso, tanto para levantar el objeto, como para ubicarlo en su destino.
- ▶ No se debe levantar más peso del que permite la propia capacidad física.

#### Transporte

- ▶ Tenga en cuenta la forma, el peso y la longitud de lo que se tenga que transportar.
- ▶ Si son necesarias más de dos personas, deberá existir un trabajador que dé señales y coordine los movimientos.
- ▶ No se debe transportar materiales corriendo.

#### Almacenamiento

- ▶ El piso debe ser de construcción y resistencia apropiados para el peso de lo que se va a almacenar.
- ▶ Debe permitir el fácil acceso y retiro de materiales.
- ▶ Se deberá tener en cuenta la posibilidad de derrumbe por las vibraciones de maquinarias que pueda haber en las cercanías.
- ▶ El material apilado deberá estar fuera de los pasillos de tránsito.



## MÉTODO CORRECTO

Son tres los factores que se deberán tener en cuenta: **la manera de levantar una carga, el modo en que se debe desplazar y almacenar.**

### Para levantar la carga

- ▶ Use todos los músculos de las piernas
- ▶ Utilice el propio peso del cuerpo para iniciar un movimiento horizontal.
- ▶ Apoye firmemente los pies y tan cerca del objeto como sea posible.
- ▶ Flexione las piernas y agáchese junto a la carga, manteniendo la espalda lo más recta posible.
- ▶ Al levantar y manipular pesos, los brazos deben quedar cerca del cuerpo y en lo posible, rectos.
- ▶ Sujete la carga firmemente, con ambas manos.
- ▶ Meta la barbilla hacia adentro, para mantener la espalda recta.
- ▶ Mantenga el peso del cuerpo directamente sobre los pies.

### Desplazamiento y almacenamiento de carga

- ▶ La espalda debe estar recta durante el desplazamiento manual, de modo que el peso se distribuya en forma pareja sobre las vértebras.
- ▶ El material debe estar siempre pegado al cuerpo, de manera que el peso vaya hacia las piernas.
- ▶ Cuando el material se transporta en carretilla, ésta debe ser empujada, nunca tirada.
- ▶ Cuando se transporta carga al costado del cuerpo, debe hacerse con ambas manos para que sea equilibrado y no se lesione la columna.
- ▶ Al transportar material entre dos puntos cercanos es conveniente hacer un giro completo que incluya las piernas, para evitar la rotación de la cintura.
- ▶ La carga nunca debe exceder su campo visual.
- ▶ Cuando el transporte se hace entre dos o más personas, éstas deben tener estaturas parecidas y deberán hacerlo sobre el mismo hombro.
- ▶ Al transportar vidrios debe utilizar protección palmar.
- ▶ Cuando el transporte de carga se hace lanzándola de un trabajador a otro, es importante lanzar un material por vez y que el peso no exceda los 5 kg. Ambas personas deben sincronizar los movimientos.
- ▶ Cuando se transportan dos o más elementos en una carretilla, lo más pesado debe ir en el fondo.

### Ventajas de una correcta manipulación

- ▶ Se reduce la cantidad de lesiones.
- ▶ Se mejora la motivación de los trabajadores.
- ▶ Se produce un aumento de la producción.
- ▶ Se reducen costos en la operación.
- ▶ Se produce un mejor aprovechamiento de los espacios.
- ▶ Se reducen las tasas de ausentismo laboral por accidentes de trabajo.

Obtenga más información en [www.experta.com.ar](http://www.experta.com.ar)

**EXPERTA**  
**ART**