

Hoja de consejos Núm. 5n de seguridad: Empleado directrices para llevar seguro y el transporte de cargas

El manejo y traslado seguro de cargas evitarán lesiones de trabajo y aumentará la capacidad del trabajador de realizar un trabajo con seguridad y de forma correcta.

Este es el quinto de una serie de hojas de consejos de seguridad desarrollado por la Alianza de grúas elevadas, polipastos y monorraíles en cuanto a la forma segura de manejo y traslado de cargas. El contenido fue desarrollado por el consejo de sistemas y equipos de asistencia ergonómica (Ergonomic Assist Systems and Equipment), que es un Consejo de la industria de manejo de materiales MHI (Materials Handling industry)

Directrices para el trabajador para una forma segura del manejo y transporte de cargas:

1. El uso de estiramiento es apropiado como parte de un programa ergonómico. El estiramiento no debe utilizarse en lugar de mejoras administrativas o de ingeniería.
2. Revise los datos de las etiquetas en las cargas.
3. Antes de cargar, siempre pruebe la estabilidad y peso de la carga.
4. Para viajes largos o cargas pesadas o inestables, siga las pautas de manejo para:
 - Uso del equipo.
 - Reducir el peso de la carga.
 - Cuando sea necesario use el reembalaje en contenedores para aumentar la estabilidad de la carga.
5. Antes de cargar:
 - Usar zapatos apropiados para evitar resbalones, deslizamientos o caídas.
 - Si usa guantes, elija el tamaño que se ajuste correctamente, dependiendo del material de que los guantes estén hechos, y el número de pares usados a la vez, es posible que necesite usar más fuerza para sujetar y mover objetos. Por ejemplo, el usar un solo par de guantes resistentes al calor puede reducir su fuerza de presión hasta 40 por ciento. Usando dos o más pares de estos guantes a la vez puede reducir su fuerza de agarre hasta el 60 por ciento.
 - Evite llevar cargas grandes o voluminosas que limiten u obstruyan su visión.
 - Deslice, empuje o ruede la carga en vez de cargarla cuando sea apropiado.
 - Cuando sea posible, empuje en lugar de halar.
 - Cuando usted solo mueva la carga procure llevar solamente lo que puede manejar de forma segura.
 - Intente evitar cuestas, escaleras u otros obstáculos que dificultan el transporte de los materiales.
 - Tenga cuidado y trate de evitar suelos resbaladizos (e.g. líquidos, hielo, aceite y polvos finos).
 - Tenga especial precaución al mover cargas que pueden ser inestables.
6. Al llevar la carga:
 - Mantener la carga cerca del cuerpo.
 - Asegúrese de que tener una visión clara del camino
 - Al llevar recipientes con una mano, alternar las manos.
 - Siempre que sea apropiado, usar las dos manos para transportar contenedores.
 - Alterne tareas pesadas o que requieren de mucho esfuerzo con las que sean menos agotadoras físicamente.

Para información adicional en prácticas seguras de carga y acarreo o traslado de materiales, por favor consulte los siguientes enlaces en el MHIA

Sitio web <http://www.MHIA.org/>. Proporciona las pautas de ergonomía para el manejo de Materiales, manuales e ilustraciones para el transporte seguro y traslado de cargas. Para una copia gratuita de esta publicación publicada por Consejo de sistemas y equipos de asistencia ergonómica (EASE), por favor visite www.MHIA.org/Ease.

Publicación difundida por medio de la OSHA y la Alianza de grúas elevadas, polipastos y monorraíles, los participantes de la Alianza desarrollaron esta hoja de guías o pautas de seguridad para propósitos informativos únicamente. No refleja necesariamente las opiniones oficiales de OSHA o el Departamento de trabajo. 3/2008