

Hoja de consejos Núm. 5n de seguridad: Empleado directrices para llevar

Hoja de consejos Núm. 7 de seguridad: Lista de evaluación de peligro para levantar, llevar, empujar o tirar

Lesiones en el trabajo pueden evitarse mediante la identificación de factores de riesgo asociados con el manejo de cargas. Pueden llevarse a cabo evaluaciones de factores de riesgo para identificar las fuentes de peligro y modificar un lugar de trabajo para evitar los riesgos.

Esta es la séptima de una serie de hojas de consejos de seguridad desarrollado por la Alianza de grúas elevadas, polipastos y monorraíles sobre el seguro traslado de cargas. El contenido de esta serie fue desarrollado por el consejo de sistemas y equipos de asistencia ergonómica (EASE), que es un Consejo de la Industria de Manejo de Materiales de América (MHIA).

Esta lista en no pretende para ser una evaluación completa o integral del riesgo, es simplemente una herramienta rápida para identificar posibles factores de riesgo en el trabajo. Puede haber otros factores de riesgos adicionales que no se consideran en esta lista de verificación. Es una práctica común hacer un seguimiento de las observaciones de la lista con técnicas más precisas para confirmar los factores de riesgo.

Lista de evaluación de riesgo al levantar, llevar, empujar o tirar cargas:

Las respuestas afirmativas, "Sí", son indicativas de condiciones que suponen un riesgo de padecer dolor de espalda. Un gran porcentaje de "Sí" indica que un mayor nivel de posibilidad de riesgo.

General:

- La carga manejada manualmente excede 50 lbs.?
- El objeto es difícil de traer cerca del cuerpo debido a su tamaño, forma o por ser granel?
- Es difícil de manejar porque carece de las asas, recortes o agarraderas, o tiene la carga superficie resbaladiza o bordes afilados?
- ¿ Es inseguro el piso? Por ejemplo, son los pisos resbalosos, inclinados o irregulares?
- La tarea requiere un movimiento rápido, como lanzar, balancear o caminar rápido?
- La tarea requiere posturas estresantes, tales como pararse de puntas, torcerse, alzar la carga a una altura por sobre la cabeza o excesiva flexión lateral?
- La carga está más cargada mayormente en una mano, en un brazo o el hombro?
- La tarea requiere trabajar en temperaturas extremas, con ruido, vibración, iluminación pobre, o en ambientes con aire contaminados?
- La tarea requiere trabajar en un área confinada?

Específicos:

- La frecuencia del trabajo excede 5 levantamientos de carga por minuto?
- La distancia de elevación vertical excede de 3 pies?
- Llevar o levantar la carga es una operación que dura más de 1 minuto?
- Las tareas que se hacen con un gran esfuerzo sostenido de empujar o tirar requieren de un tiempo mayor a 30 segundos?
- Las tareas que necesitan de un mayor estiramiento estático sosteniendo cargas exceden de 1 minuto?

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.