

MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES

E 07

Definició: *manipulació manual de càrregues* qualsevol operació de transport o subjecció d'una càrrega per part d'un treballador o més d'un, com ara l'alçament, la col·locació, l'espenta, la tracció o el desplaçament, que per les seues característiques o condicions ergonòmiques inadequades comporte risc, en particular dorsolumbars, per als treballadors (Reial Decret 487/1997, de 14 d'abril).

SI VOSTÉ MANIPULA CÀRREGUES TINGA EN COMPTE EL SEGÜENT:

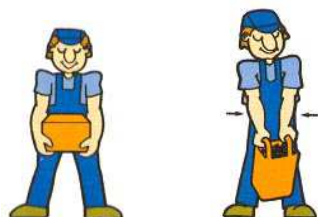
Procure manipular les càrregues prop del tronc, a una altura compresa entre els colzes i els artells, amb l'esquena dreta, i evite girs i inclinacions.

- Quan haja de realitzar alçaments, flexione les cames doblegant els genolls, mantinga la columna dreta, i una vegada de peu, no gire el tronc. Es realitzaran estos alçaments de forma suau i espaiats.
- Si la càrrega és pesada, no l'ha de moure una sola persona, ha de sol·licitar ajuda a altres companys. En general, no s'haurien de manejar càrregues superiors als 15 kg. Sol·licite ajudes mecàniques, carros, palets, etc.).
- Seguisca les instruccions de l'etiqueta informativa, si en té (pes, contingut de la càrrega, centre de gravetat, etc.).
- Si emmagatzema càrregues en armaris o estants, organitze les tasques de manera que els elements més pesats s'emmagatzemen a l'alçària més favorable entre els muscles i la mitja cama, i deixe les zones superiors i inferiors per als objectes menys pesats.
- Si manipula càrregues en posició assentada, no hauria de manejar càrregues superiors als 5 kg i sempre que siga en una zona pròxima al tronc, evite manipular càrregues a nivell del sòl o per damunt dels muscles, girs i inclinacions.
- Si es manipulen càrregues sovint, la resta del temps s'hauria de dedicar a activitats menys pesades i que no impliquen la utilització dels mateixos grups musculars.
- No carregue més pes del que puga transportar, és preferible realitzar més viatges.
- En els casos de transportar botelles amb líquids o material inestable, col·loque la càrrega de manera que el centre de gravetat estiga més pròxim a la persona que l'alça. Recorde fixar qualsevol element mòbil de la càrrega.
- Reduïsca la distància que ha de ser transportada la càrrega manualment.
- El vestuari i el calçat han de ser adequat, que permeten la mobilitat i comoditat del treballador, i eviten enganxalls, colps i caigudes.
- La càrrega ha de posseir anses o ranures per a permetre un bon agarrador al treballador.
- Si les superfícies de les càrregues són esvaroses o poden produir lesions en el treballador, este haurà de portar guants.
- Evite cicles de treball inferiors a 30 segons.
- Evite la repetició dels mateixos gestos durant el 50% o més de la duració del cicle de treball.
- Evite els factors lligats a l'ambient i a l'espai: espai insuficient, desnivells, condicions termohigromètriques inadequades, vibracions.

CAL PLANIFICAR POSTURES ADEQUADES PER A L'ALÇAMENT DE CÀRREGUES



- Planifique l'alçament.
- Col·loque els peus de manera que proporcione una postura estable i equilibrada.
- Evite alçaments per damunt dels muncles.



- Agarre ferm.
- Càrrega arrimada al cos, esquena recta, canells en posició neutra.



- Adopte la postura d'alçament correcta.
- Alçament suau. Per extensió de les cames, no fer estirons, ni moure's de forma brusca.



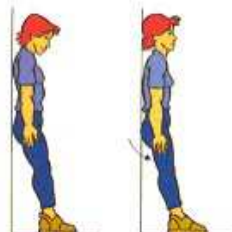
- Evite girs o torsió del tronc mentre alça un pes.
- Si el pes és elevat, realitze l'alçament entre dos persones o més.
- Deposite la càrrega a l'alçària dels malucs.

EXERCICIS D'ENFORTIMENT MUSCULAR

- Bote amunt i avall amb amb els braços i les cames obertes



- Separe bé els peus, mire al front i flexione la cama dreta, fins a tocar el peu dret amb la mà esquerra. Després, faça-ho a la inversa.



- Recolzat en la paret, contra els músculs abdominals i els glutis, i intente esmunyir lentament l'esquena cap avall.



- Descanse en la punta del peu, amb la mà en la paret i intente flexionar el genoll contrari, alterne les dos cames.

Bibliografia: Reial Decret 487/1997, de 14 d'abril (BOE número 97, de 23 d'aril 1997) i *Manipulació Manual de Càrregues*. INSTITUT NACIONAL DE SEGURETAT I HIGIENE EN EL TREBALL. NTP núm. 452, *Avaluació de les condicions de treball càrrega postural*, NTP núm. 177, *Càrrega Física de Treball Definició i Avaluació*, NTP núm. 176, *Avaluació de les condicions de treball: mètode dels perfils del lloc*.