

Materiales didácticos PRL

Formación ocupacional

Material para el alumno

Medidas preventivas

Carga física. Desplazamiento



Con el apoyo de:





Carga física Desplazamiento

Definición:

Condición que afecta físicamente al organismo, y que es producida por los esfuerzos musculares dinámicos que el trabajador realiza, debido a las exigencias de movimiento o tránsitos sin carga, durante la jornada de trabajo.

Medidas preventivas

- **En cualquier desplazamiento** que debe realizar el trabajador, éste atenderá a las siguientes indicaciones:

⇒ No doblará la espalda.

⇒ No caminará apresuradamente.

⇒ Y, mantendrá los hombros nivelados y la espalda derecha.

- **Cuando la tarea exija desplazamientos:**

⇒ Estos serán inferiores al 30% de la jornada laboral.

Carga física. Desplazamiento

- ⇒ Si son con cargas, éstas serán inferiores a 2 kg. o en trayectos inferiores a 2 metros.
- ⇒ Si el desplazamiento es con ascenso, éste será inferior a 0.3 m. o la frecuencia de realización inferior a 3 veces/min. cuando sea sin carga. Con carga dependerá del peso de la carga, del nivel de ascenso y de la velocidad de desplazamiento m/min.

- En **desplazamientos horizontales con carga**, el trabajador deberá equilibrar la carga.

- ⇒ Las cargas pesadas deben dividirse en dos, a ser posible, para que puedan ser llevadas a cada lado.
- ⇒ Si no puede dividirse la carga, se debe sostener próxima al cuerpo, los brazos cerca del cuerpo y siempre que sea posible en posición recta con los codos descansando en ambos lados y el peso balanceado parejamente.
- ⇒ Si es necesario llevar una carga pesada con un solo brazo, hay que colocarla muy próxima a la articulación del codo.

- Cuando haya que **trasladar cargas pesadas**, es preferible empujar que tirar.

- ⇒ Al empujar, debe colocarse un pie detrás del otro y repartir el peso del cuerpo parejamente entre ambos, mantener la espalda recta y usar la fuerza de las piernas y brazos para mover el objeto.
- ⇒ Si hay que tirar del objeto, se debe adquirir una postura similar y ponerse de frente al objeto.