

Materiales didácticos PRL

Formación ocupacional

Material para el alumno

Medidas preventivas

Carga física. Manejo de cargas



Con el apoyo de:





Carga física Manejo de cargas

Definición:

Es aquella situación de merma física, producida por un sistema de esfuerzos musculares dinámicos y/o estáticos, ejercidos para la alimentación y/o la evacuación de las piezas del lugar de almacenamiento al plano de trabajo, o viceversa, o para su transporte.

Medidas preventivas

- ⇒ Los pesos que se manipulen deben ser inferiores a 25 kg . y con frecuencia de manejo , lo más baja posible. En cualquier caso, el peso y el tamaño de la carga serán adecuadas a las características individuales.
- ⇒ Se deben disponer de equipos apropiados para el levantamiento de cargas pesadas , pero en caso que tengan que ser levantadas, a mano, deberán seguirse las normas establecidas para levantar pesos , para lo cual se formará y se controlará al personal en el manejo de cargas de forma correcta.
- ⇒ La forma y el volumen de las cargas, serán las adecuadas, para poderlas transportar fácilmente.

Carga física. Manejo de cargas

- ⇒ Siempre hay que calcular el peso del objeto o carga. Si es demasiado pesado, se debe tratar siempre de buscar ayuda de personas o equipos mecánicos.
- ⇒ El gasto energético y el aumento de la frecuencia cardiaca durante la actividad, no deberán superar el valor establecidos como idóneos. En caso de rebasarse estos valores, sería necesario establecer adecuadas y frecuentes pausas a lo largo de la jornada.
- ⇒ Se deberán evitar las tareas de manejo de cargas que requieran esfuerzos prolongados o repetitivos que superen el 30% de la capacidad muscular máxima del trabajador.
- ⇒ Se deberán programar reconocimientos y controles médicos específicos, en relación al gasto energético y al aumento de la frecuencia cardiaca, en trabajos que se detecten esfuerzos físicos excesivos. En caso de que se superen los valores máximos establecidos del Gasto Energético y el Aumento de la frecuencia Cardiaca se diseñarán nuevas condiciones de trabajo (métodos, útiles, aparatos...), y en caso de no poder variarlas, se deberán establecer pausas adecuadas a las personas, durante la jornada laboral.