

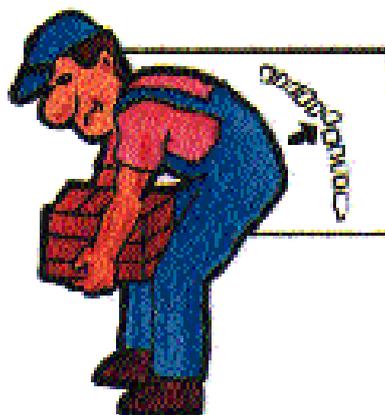
# Materiales didácticos PRL

## Formación ocupacional

Material para el alumno

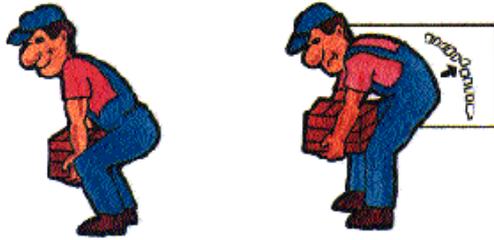
Medidas preventivas

### Sobreesfuerzos



Con el apoyo de:





## Sobreesfuerzos

### **Definición:**

Desequilibrio que se produce entre la capacidad física de un operario y las exigencias de la tarea.

### **Medidas preventivas**

- ⇒ Siempre que sea posible la manipulación de cargas se efectuará mediante la utilización de equipos mecánicos.
- ⇒ Por equipo mecánico se entenderá en este caso no sólo los específicos de manipulación , como carretillas automotrices , puentes - grúa , etc ., sino cualquier mecanismo que facilite el movimiento de las cargas, como:

- Carretillas manuales
- Transportadores
- Aparejos para izar
- Cadenas
- Cables
- Cuerdas
- Poleas, etc.

y siempre cumpliendo los requisitos de seguridad exigibles a cada uno.

- ⇒ En caso de que la manipulación se deba realizar manualmente se tendrán en cuenta las siguientes normas:

## Sobreesfuerzos

- Mantener los pies separados y firmes apoyados.
- Doblar las rodillas para levantar la carga del suelo, y mantener la espalda recta.
- No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
- No girar el cuerpo mientras se transporta la carga.
- Mantener la carga cercana al cuerpo, así como los brazos, y éstos lo más tensos posible.
- Finalmente, si la carga es excesiva, pedir ayuda a un compañero.

⇒ Como medidas complementarias puede ser recomendable la utilización de cinturones de protección (abdominales), fajas, muñequeras, etc