Universidade Vigo	**FICHA DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS**
Ref.: FPRL 02-07 Páx. 1 de 3	**MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS**

RISCOS

- Golpes por caída da carga debido a superficies esvaradías.
- Queimaduras e cortes nas mans ao manexar obxectos con arestas cortantes, materiais que queimen ou corrosivos.
- Molestias ou lesións sobre todo na columna ao ser un factor importante a sobrecarga muscular.
- Escordaduras ou fracturas vertebrais por esforzos excesivos ou xestos violentos realizados durante a manipulación manual de cargas.

A modo de indicación xeral, o peso máximo que se recomenda é non excederse de 25 Kg. Se a poboación exposta son mulleres, traballadores novos ou maiores, non se deberían manexar cargas superiores aos 15 Kg. En circunstancias especiais, traballadores sans e adestrados fisicamente poderían manipular cargas ata de 40 Kg, sempre que a tarefa se realice de forma esporádica e en condicións seguras, *(Guía técnica para a avaliación e prevención dos riscos relativo á manipulación manual de cargas. INSHT)*

CAUSAS

Levantar cargas pesadas por enriba da cintura nun só movemento

Levantar cargas excesivas

As malas posturas

Xirar o corpo cunha carga pesada

REALIZADO	MODIFICADO
Servizo de Prevención de Riscos Laborais Data: 27/08/2007 Asdo.:M.ª Carmen Álvarez González..... M.ª José Montero Vilariño	Data: 10/06/2013 Asdo.: M.ª JOSÉ MONTERO VILARIÑO

MEDIDAS PREVENTIVAS

Apoia os pés firmemente

Separa os pés a unha distancia aproximada de 50 cm un doutro

Dobra a cadeira e os xeonllos para coller a carga

Mantén o lombo recto

Mantén a carga tan preto do corpo como sexa posible pois aumenta moito a capacidade de levantamento

Mantén os brazos pegados ao corpo e o máis tensos posible

Aproveita o peso do corpo de xeito efectivo para empurrar os obxectos e tirar deles

Cando as dimensións da carga o aconsellen non dubides en pedir axuda a un compañeiro

Só cunha correcta posición da túa columna poderás levantar de forma axeitada unha carga

REALIZADO	MODIFICADO
Servizo de Prevención de Riscos Laborais Data: 27/08/2007 Asdo.:M.ª Carmen Álvarez González ..... M.ª José Montero Vilariño	Data: 10/06/2013 Asdo.: Mª JOSÉ MONTERO VILARIÑO

EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

PROTECCIÓN OBRIGATORIA DAS MANS

O manexar obxectos con arestas cortantes que queimen ou corrosivos

PROTECCIÓN OBRIGATORIA DOS PÉS

Para evitar golpes e fracturas

EXERCICIOS DE FORTALECEMENTO MUSCULAR

Salte arriba e abaixo cos brazos e pernas abertos

Apoiado na parede, contraia os músculos abdominais e glúteos, e intente deslizar lentamente o lombo cara abaixo

Apoie as mans, estire os brazos e co lombo recto suba e baixe o corpo

Apóiese na punta do pé, coa man na parede e intente flexionar o xeonllo alternando as dúas pernas

Separe ben os pés, mire ao fronte e flexione a perna dereita, ata tocar o pé dereito coa man esquerda. Despois, fágao á inversa

REALIZADO	MODIFICADO
Servizo de Prevención de Riscos Laborais Data: 27/08/2007 Asdo.:M.ª Carmen Álvarez González..... M.ª José Montero Vilariño	Data: 10/06/2013 Asdo.: Mª JOSÉ MONTERO VILARIÑO