60 Anos Setronix desde 1966

DICIEMBRE
2026
CAMPAÑA SST



MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Antes de levantar, evalúe la carga, el recorrido y la ayuda necesaria.

1. Peligros y riesgos

Peligros: cargas difíciles de agarrar, inestabilidad, esfuerzo y torsión del tronco.

Riesgos: lesiones en la espalda, aplastamiento de manos o pies y caídas.

2. Antes de empezar

- Confirme peso, equilibrio y puntos de agarre.
- Despeje el recorrido y prepare el lugar de apoyo.
- Use ayuda mecánica adecuada siempre que sea posible.

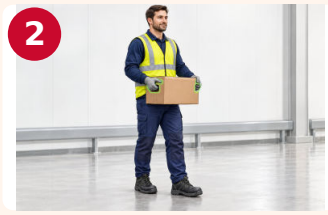
3. Pare y comunique

- La carga es inestable o no la controla.
- Hay obstáculos, suelo inseguro o poca visibilidad.
- Siente dolor o pierde el agarre: apoye la carga con seguridad.

4. Si la manipulación manual es necesaria



Planifique
Prepare recorrido y destino.



Sujete bien
Acérquese; mantenga los pies estables.



Mueva sin torcer
Carga junto al cuerpo; gire con los pies.



Deje con control
Evite sacudidas y proteja los dedos.

5. Elija una solución que reduzca el esfuerzo

Situación	Elección / ajuste preventivo
Carga voluminosa / inestable	Use un medio adecuado; no transporte sin ver el recorrido.
Carga lejos del cuerpo	Reorganice el acceso y la posición antes de mover.
Transporte repetido	Reduzca distancias y frecuencia; utilice ayuda mecánica.
Movimiento en equipo	Coordinen recorrido y órdenes. La ayuda no elimina el riesgo.

Buenas prácticas: reduzca el esfuerzo con medios adecuados y planifique la tarea. El peso, por sí solo, no define una operación segura. La técnica no sustituye la organización del trabajo.

6. ACCIÓN DEL MES Elija una tarea de transporte e identifique una forma de reducir el esfuerzo. Comunique la propuesta y las dificultades por el canal interno aplicable.

EVALÚE • REDUZCA EL ESFUERZO • MUEVA CON CONTROL

ACT: guía práctica Buenas prácticas: HSE