

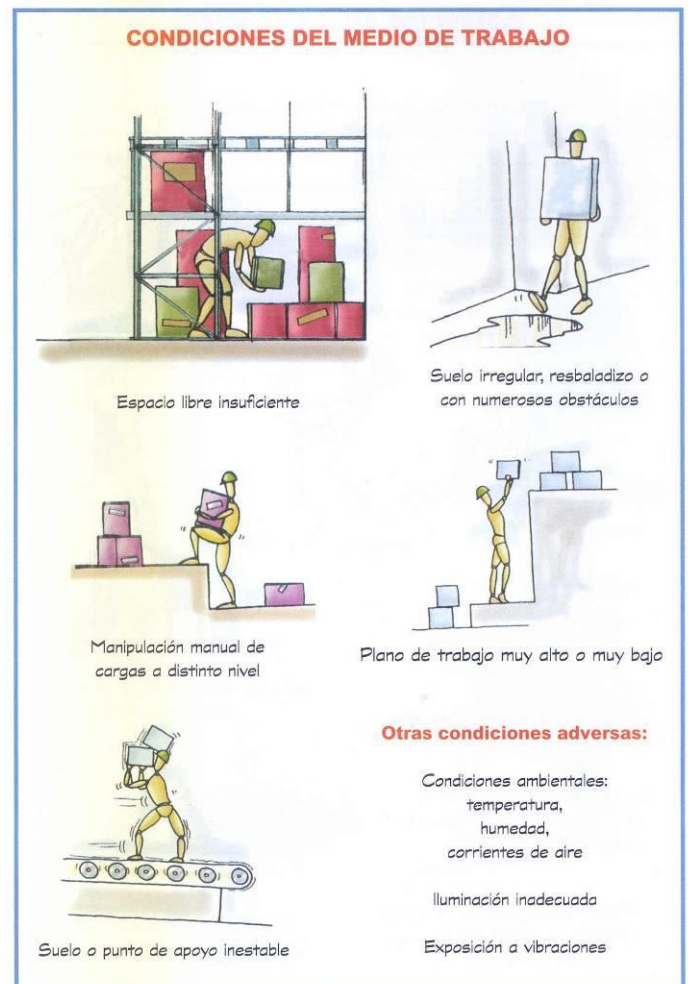
KARGEN ESKUZKO MANIPULAZIOA

Kargak eskuz manipulatzea, karga langile batek edo batek baino gehiagok eramatea edo hari eustea, jasotzea, jartzea, bultzatzea, tiratzea edo lekuz aldatzea, haren ezaugarriengatik edo baldintza ergonomikoengatik langilearentzat arriskuak eragiten dituenen, bizkarrean gehienbat.

3 kg. baino gehiagoko kargak eskuz manipulatzeak bizkarrarentzat arriskutsua izan daitekeela onartzen da, baldintza ergonomiko ezegokietan egiten bada (gorputzetik urrunduta, jarrera ezegokiak, maiz, ingurumeneko baldintza okerrekin, lurzoru ezegonkorretan, etab.).

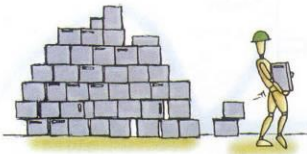
Zamak eskuz manipulatzean eragina izango dute hurrengo gertakizunek, besteak beste:

- Hura maneiatzea zailtzen duten kargaren ezaugarriak
- Esfortzu fisiko nabarmenak eskatzen dituzten egoerak.
- Lan baliabide ezegokia.
- Manipulatzeko baldintza ezegokiak.
- Banakako faktoreak.

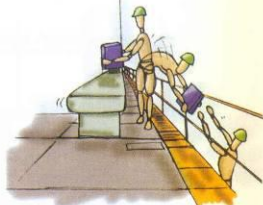


KARGEN ESKUZKO MANIPULAZIOA

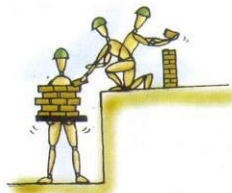
ESFUERZO FÍSICO REQUERIDO



Esfuerzo físico excesivo: reiteraciones en la manipulación de cargas unitarias, etc.



Movimiento de torsión o de flexión del tronco



Posturas mantenidas



Esfuerzo realizado con el cuerpo en posición inestable

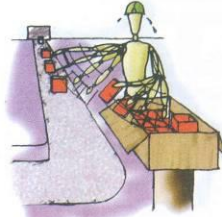


Necesidad de modificar la posición de agarre con la carga suspendida



El esfuerzo puede acarrear un movimiento brusco de la carga

ORGANIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD



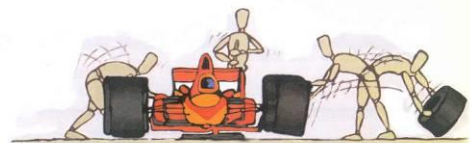
Frecuencia y duración de la manipulación



Reposos o recuperación insuficiente



Distancias de transporte muy grandes



Ritmo de trabajo impuesto sin posibilidad de cambio

FACTORES INDIVIDUALES



Aptitud física disminuida



Ropa inadecuada: calzado, guantes, equipos de protección individual, etc.



Formación o conocimiento insuficiente



Patologías dorsolumbares

KARGEN ESKUZKO MANIPULAZIOA

Arriskuak egoteak ez du zertan kalterik edo istripurik ekarri behar; efektu horiek saihesteko, egoerak kontrolatu behar dira hurrengo baldintzak aintzat hartuta:

- Zamak jasotzea
- Zamen garraioa eta eustea.

LEVANTAMIENTO DE CARGAS

Evaluar la carga y analizar de que medios se dispone

Situarse junto a la carga, apoyar los pies firmemente, separándolos 50 cm. y teniendo en cuenta el sentido del posterior desplazamiento.

Flexionar las piernas doblando las rodillas

Asegurar el agarre de la carga con la palma de la mano y la base de los dedos, manteniendo recta la muñeca.

Colocar los cuerpos simétricamente

LEVANTAMIENTO DE CARGAS

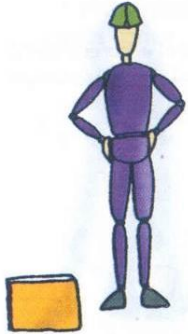
Levantar la carga mediante el enderezamiento de las piernas manteniendo la espalda recta y alineada.
Aprovechar el impulso, pero con suavidad, evitando tirones violentos.

Poner en tensión los músculos del abdomen en los levantamientos, inspirando profundamente.

No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.

KARGEN ESKUZKO MANIPULAZIOA

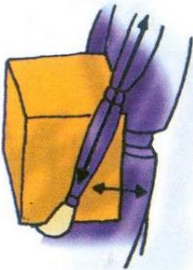
TRANSPORTE Y SUJECIÓN DE CARGAS



Evaluar inicialmente la carga. Determinar qué se va a hacer con ella y analizar de qué medios se dispone



Transportar la carga manteniéndose erguido



Aproximar la carga al cuerpo.

Trabajar con los brazos extendidos hacia abajo y lo más tensos posibles.



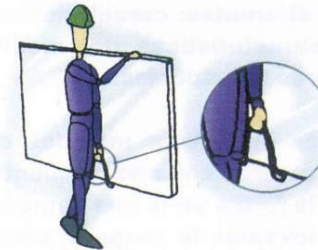
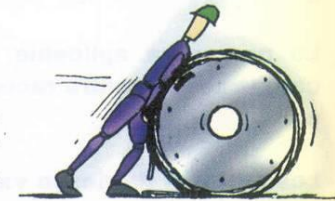
Evitar las torsiones con cargas; se deberá girar todo el cuerpo mediante pequeños movimientos de los pies.

TRANSPORTE Y SUJECIÓN DE CARGAS



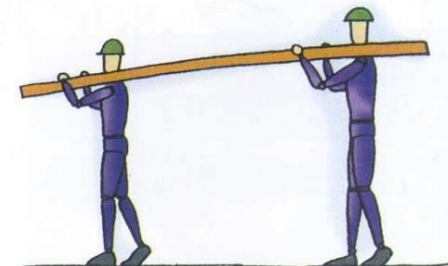
Llevar la cabeza con el mentón ligeramente hacia dentro

Aprovechar el peso del cuerpo de forma efectiva para empujar los objetos o tirar de ellos



Utilizar siempre que sea posible mecanismos auxiliares de elevación de cargas: cinchas, yugos, etc.

Cuando el transporte lo realicen varias personas, desplazar ligeramente a la persona de atrás respecto al de delante (para facilitar la visibilidad) y andar a contrapié



En el caso de que el transporte lo realicen varias personas, situarlos de forma adecuada para un correcto reparto de la carga: los más bajos hacia delante en el sentido de la marcha