



AIXECAMENT, MANEIG I TRANSPORT DE CÀRREGUES

LLa OIT afirma que la manipulació manual és una de les causes més freqüents d'accidents laborals amb un 30-35% del total dels produïts.

A Espanya, els sobreesforços foren la major causa d'accidents de treball en el període 2014. Les estadístiques d'accidents de treball i malalties professionals de 2014 recullen un 33% d'accidents de treball amb baixa causats per sobreesforços, molts d'ells deguts probablement a la manipulació manual de càrregues.

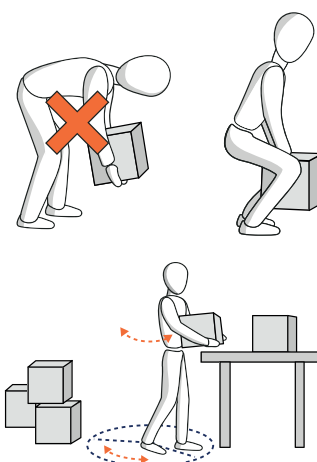
L'aixecament i el transport són operacions físicament esgotadores, i el risc d'accident és permanent, especialment amb lesió a l'esquena i als braços. Per a evitar-ho, és important poder estimar el pes d'una càrrega, l'efecte del nivell de manipulació i l'entorn en què s'aixeca.

És necessari conèixer i escollir un mètode de treball segur, i utilitzar dispositius i equips que facin la feina més lleugera.

- L'objecte ha d'aixecar-se prop del cos, en cas contrari els músculs de l'esquena i els lligaments estan sotmesos a tensió, i augmenta la pressió dels discos intervertebrals.
- Cal tensar els músculs de l'estómac i de l'esquena de manera que aquesta romangui en la mateixa posició durant tota l'operació d'aixecament.
- Cal acostar-se a l'objecte. Quant més pugui aproximar-s'hi, amb més seguretat l'aixecarà.
- Separar els peus per a mantenir un bon equilibri. Intentar agafar fermament l'objecte, utilitzant totalment ambdues mans, en angle recte amb les espatlles. Utilitzant només els dits no és possible agafar l'objecte amb fermesa.
- Si es gira el cos al mateix temps que s'aixeca un pes augmenta el risc de lesió de l'esquena. Cal col·locar els peus en posició de caminar, posant lleugerament un d'ells en direcció a l'objecte. En aixecar-lo, desplaçar després el pes del cos sobre

el peu situat en la direcció en què es gira.

- Si s'ha d'aixecar alguna cosa per sobre de les espatlles, cal col·locar els peus en posició de caminar. Aixecar primer l'objecte fins a l'alçada del pit.
- Després començar a elevar-lo separant els peus per a poder moure'l, desplaçant el pes del cos sobre el peu davanter.



- L'alçada d'aixecament adequada per a moltes persones és de 70-80cm. Aixecar alguna cosa del sòl pot requerir el triple d'esforç.
- Les persones que sovint aixequen càrregues conjuntament han de tenir una força equiparable. Els moviments s'han de realitzar al mateix temps i a la mateixa velocitat.

Els pesos màxims recomanats en el RD 487/97 sobre manipulació de càrregues són els següents:

	Homes	Dones
Ocasionalment	40 Kg	-- Kg
Repetidament	25 Kg	15 Kg



Si le duele la cabeza, no levante absolutamente nada. Una vez pasado el dolor, comience la tarea con cuidado y hágala gradualmente.

Las operaciones de transporte repercuten sobre todo en la parte posterior del cuello y en los miembros superiores, en el corazón y en la circulación.

Los objetos redondos se manejan con dificultad, porque el peso está separado del cuerpo. Cuando se dispone de buenos asideros, se trabaja más fácilmente y con mayor seguridad. Distribuya el peso por igual entre ambas manos.

Las operaciones de transporte manual puedes causar lesiones.

Compruebe si el objeto puede desplazarse mediante una correa transportadora, sobre ruedas o un carrito. Compruebe que no trata de desplazar un objeto demasiado pesado para usted, si existen asideros adecuados, si éstos se encuentran a la distancia apropiada, si hay sitio para levantar y transportar el objeto, si no está resbaladizo el piso, si no hay obstáculos en su camino y si el alumbrado es suficiente. A menos que estén bien concebidos, los escalones, las puertas y las rampas son peligrosos.

Los dispositivos utilizados para facilitar su trabajo deben ser ligeros y de fácil uso, para reducir el esfuerzo y el riesgo de accidentes. Los carritos transportadores, las mesas elevadoras, los transportadores de rodillo y de disco y las correas transportadoras disminuyen el trabajo de desplazamiento.