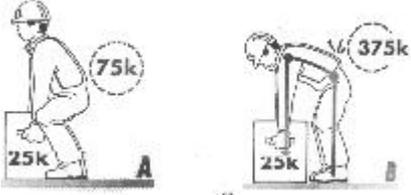
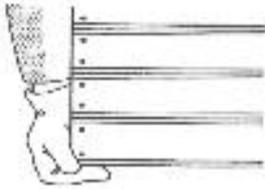
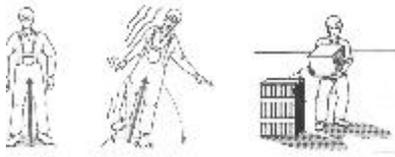
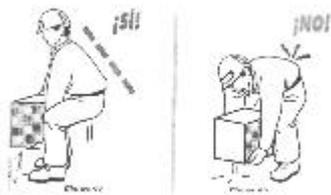
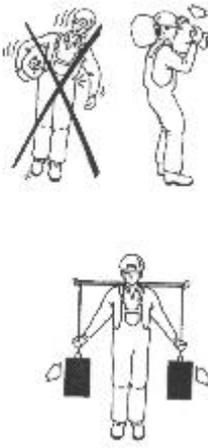


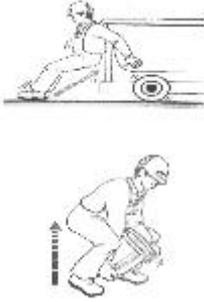
MEDIDAS PREVENTIVAS PARA MANIPULAR CARGAS

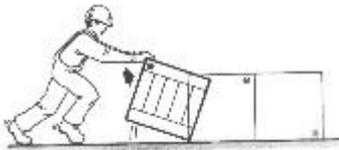
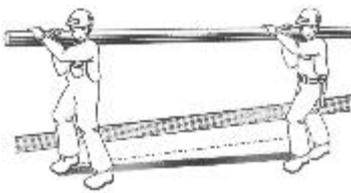
Los riesgos en la manipulación de cargas se pueden eliminar o reducir definiendo unas **medidas de prevención**:

Medidas Preventivas para Manipulación de Cargas	
<p>Aproximarse la Carga</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ El centro de gravedad del hombre debe estar lo más próximo posible, y por encima del centro de gravedad de la carga. ■ Mantener la carga pegada al cuerpo durante todo el levantamiento. 
<p>Agarre Firme de la Carga</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. ■ Coger con la palma de las manos y la base de los dedos. ■ No coger con las puntas de los dedos. ■ Es útil antes de asir los objetos pesados, colocar calzos para luego meter las manos correctamente. 
<p>Colocar los Pies</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento. 

<p>Levantamiento Suave</p>	<ul style="list-style-type: none">■ Levantarse suavemente: por extensión de las piernas, manteniendo la espalda recta.■ No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida y brusca. 
<p>Fijar la Columna Vertebral</p>	<ul style="list-style-type: none">■ Las cargas deben levantarse manteniendo la columna vertebral recta y alineada.■ Arquear la espalda entraña riesgo de lesión, aunque la carga no sea muy pesada.■ Para que la espalda esté recta se deben meter los riñones y bajar ligeramente el mentón, de esta manera la presión se reparte por igual entre todos los discos intervertebrales.■ Soportar la carga del esqueleto.■ Llevar la carga con el tronco derecho y mantenerla próxima al cuerpo. 

FORMACIÓN

<p>Evitar Giros de Tronco</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas. ■ Procurar no efectuar nunca giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada. ■ Para levantar el objeto: <ol style="list-style-type: none"> 1. Levantar el objeto. 2. Girar todo el tronco. ■ Llevar cargas de forma simétrica. 
<p>Depositar la Carga</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre. 
<p>Utilizar la Fuerza de las Piernas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Utilizar el músculo de las piernas para dar el primer impulso a la carga que vamos a levantar: flexionar piernas, doblando las rodillas sin sentarnos en los talones (90°). ■ Los músculos de las piernas deben usarse para empujar. 
<p>Mantener los Brazos Estirados</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Los brazos deben mantener suspendida la carga, no elevada. ■ En el transporte de la carga, ésta debe estar próxima al cuerpo y con los brazos extendidos, no flexionados. 

<p>Aprovechar el Peso del Cuerpo</p>	<ul style="list-style-type: none">■ Empujar para desplazar un móvil con los brazos extendidos y bloqueados para transmitir nuestro peso de manera íntegra al móvil.■ Con el peso de nuestro cuerpo podemos disminuir el esfuerzo de nuestros brazos y piernas. 
<p>Aprovechar la Reacción de los Objetos</p>	<ul style="list-style-type: none">■ Aprovechar la tendencia de la caída.■ Aprovechar el movimiento ascensional.■ No detener el movimiento de este modo podemos hacer el uso de la inercia.■ Aprovechar la elasticidad de los objetos.■ Aprovechar el desequilibrio de los objetos para desplazamientos. 

FORMACIÓN

FORMACIÓN