









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

RISCOS
<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>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, <i>(Guía técnica para a avaliación e prevención dos riscos relativo á manipulación manual de cargas. INSHT)</i></p>

CAUSAS	
 <div data-bbox="284 1220 699 1339" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> Levantar cargas pesadas por enriba da cintura nun só movemento </div>	 <div data-bbox="906 1227 1295 1294" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> Levantar cargas excesivas </div>
 <div data-bbox="300 1612 718 1680" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> As malas posturas </div>	 <div data-bbox="901 1617 1316 1713" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> Xirar o corpo cunha carga pesada </div>

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

Servizo de Prevención de Riscos Laborais

Data: 27/08/2007

Asdo.: M.^a Carmen Álvarez González, M.^a José Montero Vilarinho

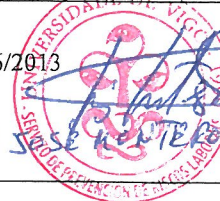


Handwritten signature

MODIFICADO

Data: 10/06/2013

Asdo.: M.^a José Montero Vilarinho



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

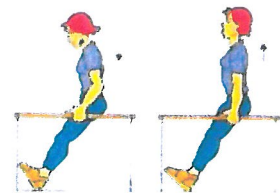
EXERCICIOS DE FORTALECEMENTO MUSCULAR



Salte arriba e abaixo cos
brazos e pernas abertos



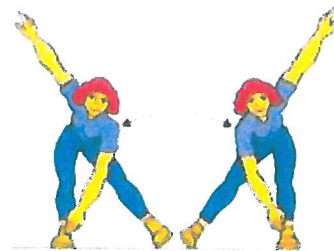
Apoiado na parede, contraia os
músculos abdominais e glúteos,
e intente deslizar lentamente o
lombo cara abaixo



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

Servizo de Prevención de Riscos Laborais

Data: 27/08/2007

Asdo.: M.^a Carmen Álvarez González..... M.^a José Montero Vilariño

MODIFICADO

Data: 10/06/2013

Asdo.: M.^a José Montero Vilariño



