



# FICHA INFORMATIVA

## PREVENCIÓN DE SOBRESFUERZOS EN EL SECTOR TRANSPORTES

### ASIENTO DEL CONDUCTOR

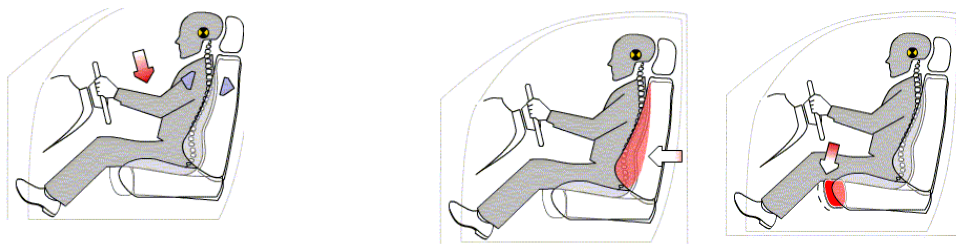
Se llevará a cabo un mantenimiento y uso correctos de los sistemas de suspensión (neumáticos, suspensión de la cabina y asiento) con el fin de reducir las vibraciones en el vehículo. Las recomendaciones en cuanto al ajuste del asiento son las siguientes:

*Ajuste correcto de la distancia, altura e inclinación del asiento*



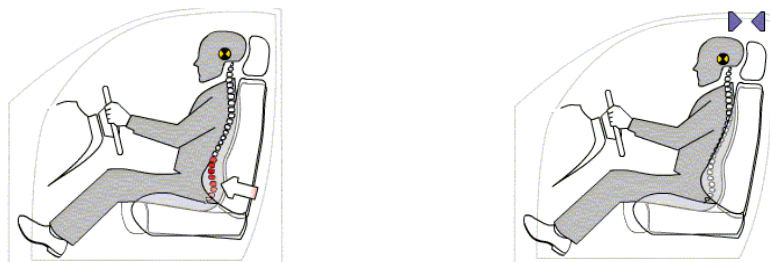
*Ajuste inclinación del respaldo*

*Almohadilla y laterales del asiento*



*Zona lumbar de la columna*

*Ajuste altura del cabezal del asiento*



**mutualia**

Mutua de Accidentes de Trabajo y  
Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social nº 2

**Departamento de Prevención**

Ribera de Axpe, 28 ■ 48950 Erandio ■ T. 944 042 105 ■ F. 944 042 103  
Henao, 26 ■ 48009 Bilbao ■ T. 944 252 519 ■ F. 944 242 441  
Dr. Camino, 1 ■ 20034 Donostia ■ T. 943 440 526 ■ F. 943 430 153  
Avda. de los Olmos, 1 ■ 01013 Gasteiz ■ T. 945 009 077 ■ F. 945 009 091  
[prevencion@mutualia.es](mailto:prevencion@mutualia.es)



# FICHA INFORMATIVA

## MANIPULACIÓN DE CARGAS

1- **INSPECCIONAR LA CARGA** antes de iniciar su manipulación. Siempre que sea posible, utilizar medios mecánicos de manipulación.

2- **ACOMODAR LA CARGA EN EL CAMIÓN.** Se favorecerá la accesibilidad a la carga. Se evitarán las manipulaciones por encima de la cabeza. La carga se ubicará en función de la necesidad posterior de descarga para evitar manipulaciones innecesarias.

3- **UTILIZAR ADECUADAMENTE LAS HERRAMIENTAS:** evitando sobrecargar las manos y las muñecas. Una herramienta para cada cosa.

### 4- MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Asegurar la presa de manos



Fijar la columna vertebral, recta y alineada  
Hacer trabajar los brazos sin flexionar



Aprovechar el peso del cuerpo

Utilizar la fuerza de las piernas



Aprovechar la reacción de los objetos



Orientar los pies, no girar la espalda



**mutualia**

Mutua de Accidentes de Trabajo y  
Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social nº 2

**Departamento de Prevención**

Ribera de Axpe, 28 ■ 48950 Erandio ■ T. 944 042 105 ■ F. 944 042 103  
Henao, 26 ■ 48009 Bilbao ■ T. 944 252 519 ■ F. 944 242 441  
Dr. Camino, 1 ■ 20034 Donostia ■ T. 943 440 526 ■ F. 943 430 153  
Avda. de los Olmos, 1 ■ 01013 Gasteiz ■ T. 945 009 077 ■ F. 945 009 091  
[prevencion@mutualia.es](mailto:prevencion@mutualia.es)