



Fuerzas de Empuje y Tracción manual de cargas

Este tipo de fuerzas se usa para mover objetos manualmente, arrastrándolos o utilizando elementos auxiliares como transpaletas, carros, etc.

Medidas preventivas

1. **Evitar el uso manual**, incentivar la automatización y mecanización de procesos.
2. **Evitar las grandes distancias** de trayecto, preferiblemente en superficies sin inclinaciones.
3. **Reducción de la duración, la frecuencia, el peso** del manejo de las cargas.
4. **Dotar de agarres adecuados**, por ejemplo, unas asas verticales largas, para que se pueda agarrar a una altura cómoda.
5. **Evitar la inclinación y la torsión** del tronco.
6. **Dotar de ruedas o disponer de sistemas** que faciliten los deslizamientos.
7. **Mantenimiento** de estos elementos.
8. **Mantener el suelo libre de obstáculos y limpio.**

Consejos útiles

- Trabaja con una **postura correcta** y trabajarás con salud.
- Utiliza **calzado de seguridad** con suela antideslizante.
- Manipulación entre **varias personas**.
- Haz **rotación de tareas** y actividades que no sea por debajo de la mano, ni por encima de los hombros.
- **Realiza pausas**, preferentemente flexibles.
- **Realiza estiramientos** para evitar lesiones.
- Realiza pausas para **estirar los músculos**.



Y...recuerda

Invierte unos minutos en tu salud

¡EMPLA LOS MEDIOS MECÁNICOS SIEMPRE QUE SEA POSIBLE!