recomendaciones

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 ¡EMPLEA LOS MEDIOS MECÁNICOS SIEMPRE QUE SEA POSIBLE!



