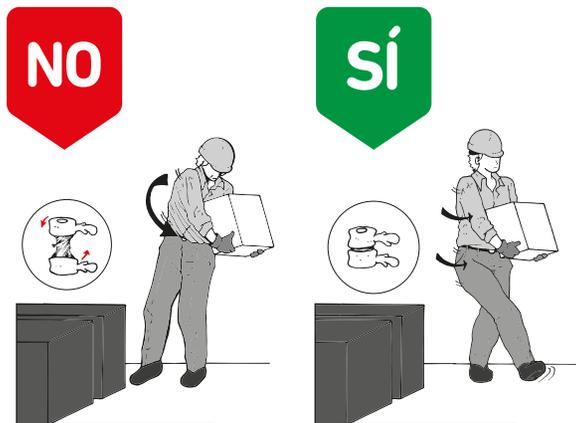


REGLA N°6

No girar el tronco con la carga. Siempre girar el cuerpo sobre su mismo eje.



REGLA N°7

Para colocar objetos sobre el nivel de los hombros utilice una escalera o, en caso de no poseerla, coloque los pies en posición de andar, levante el objeto hasta la altura del pecho y comience a elevarlo separando los pies para poder moverlo, desplazando el peso del cuerpo sobre el pie delantero.



Provincia
ART 

Centro de Atención al Cliente

0800-333-1278

Lunes a Viernes de 9 a 18.

Coordinación de Emergencias Médicas

0800-333-1333

Durante las 24 horas, los 365 días del año.

www.provinciart.com.ar

Grupo
Provincia 



MANEJO DE CARGAS 1

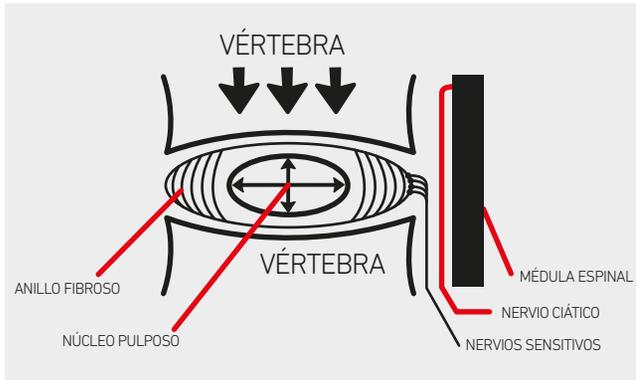
Medidas a tener en cuenta para el manejo manual de cargas.

A continuación encontrará información sobre el manejo y transporte manual de cargas y técnicas para el levantamiento de cargas pesadas.

Provincia
ART 

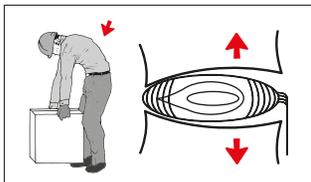
NUESTRA COLUMNA VERTEBRAL:

El disco intervertebral, que actúa a modo de amortiguador elástico entre vértebras, está formado por un anillo fibroso y un núcleo pulposo. A partir de ellos nacen las raíces nerviosas hacia las piernas y los brazos.

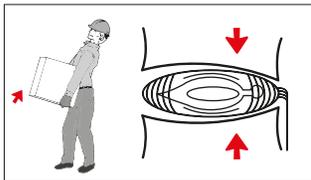


Una presión desequilibrada en el disco intervertebral puede provocar que el núcleo cartilaginoso escape fuera del disco y provoque la compresión de las raíces nerviosas. Puede resultar muy doloroso y ocasionar una disminución en la movilidad de los miembros y hasta parálisis.

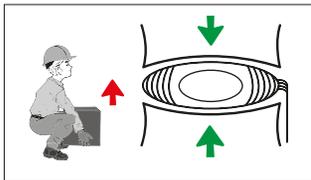
NO



NO



SI

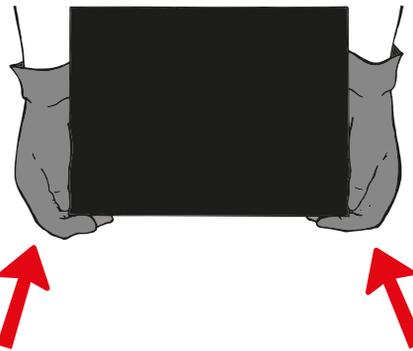


En cualquier actividad es frecuente levantar, trasladar o empujar cargas en forma manual. Si bien el peso es uno de los principales factores del origen de las lesiones, la forma del objeto, la posición de la carga y la postura que adopte constituyen otros factores de riesgo a tener en cuenta.

REGLAS PARA EL LEVANTAMIENTO DE CARGAS:

REGLA N°1

Tomar la carga con la palma de las manos y la base de los dedos.



Si maneja objetos pesados, utilice siempre Elementos de Protección Personal (guantes).

REGLA N°2

Separar los pies para mantener el equilibrio.



Posición incorrecta de los pies



Posición correcta de los pies

REGLA N°3

Mantener la espalda recta y fijar la columna.



Posición incorrecta



Posición correcta flexionando las rodillas

REGLA N°4

Mantener la espalda recta, extender las piernas y enderezar la parte superior del cuerpo.



REGLA N°5

Llevar la carga manteniéndose derecho y en lo posible cargar simétricamente.

NO



SI

