Charla de seguridad sobre levantamiento seguro y manejo manual de cargas

29 CFR 1926.250, 1910.138, 1926.21, 1910.176, 1910.136, 1926.28

Fecha _____ Instructor _____ Lugar _____

Pregunta para empezar

¿Qué es lo más pesado o lo más difícil de agarrar que van a mover hoy, y cómo lo van a mover?

Por qué es importante

Todo el día levantamos, cargamos, empujamos y jalamos material con las manos. Un mal levantamiento les puede lastimar la espalda, y una carga que se cae les puede machucar los dedos de las manos o de los pies. Hasta las cargas ligeras se van sumando cuando las mueven todo el turno con mala técnica. Planear cómo van a mover algo toma un momento y les puede ahorrar mucho dolor.

Puntos clave

1. **Revisen la carga y el camino**
   Antes de levantar, revisen cuánto pesa la carga, qué forma tiene y de dónde la pueden agarrar bien. Busquen orillas filosas, astillas y clavos, y levanten un poco una esquina para tantear el peso. Quiten del camino el escombro y todo lo que los pueda hacer tropezar antes de agarrar cualquier cosa. En construcción, los pasillos y pasos se tienen que mantener despejados para que los trabajadores y el equipo para mover material puedan pasar con seguridad.
   29 CFR 1926.250(a)(3)

2. **Usen equipo o pídanle ayuda a un compañero**
   Usen carritos, plataformas con ruedas (dollies), diablitos, patines hidráulicos (pallet jacks) o malacates siempre que puedan, y dejen que el equipo cargue el peso. Solo manejen equipo motorizado, como un montacargas, si están capacitados y autorizados. Si una carga es muy pesada o difícil de agarrar para una sola persona, busquen un compañero. Cuando levanten entre varios, escojan a uno que dé las señales, para que todos levanten y bajen la carga al mismo tiempo.

3. **Levanten con las piernas y con la carga pegada al cuerpo**
   Párense cerca de la carga, con los pies separados más o menos al ancho de los hombros. Doblen la cadera y las rodillas, mantengan la espalda recta y agarren bien la carga. Aprieten los músculos del estómago y levanten suavemente con las piernas, con la carga pegada al cuerpo. No levanten la carga de un jalón.

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.

4 No se tuerzan y bajen la carga con cuidado

Para dar la vuelta, muevan los pies; no tuerzan la espalda. Si la carga no los deja ver, pidan ayuda o usen equipo. Bajen la carga igual que la levantaron, doblando las rodillas y cuidando que los dedos no queden abajo. Si sienten un tirón o dolor, paren y avísenle a su supervisor.

5 Protejan sus manos y sus pies

Usen guantes que les queden bien y que sirvan para esa carga, y botas de casquillo donde las cargas se puedan caer o rodar. En la industria general, el empleador tiene que escoger y exigir protección para las manos cuando estén expuestas a peligros como cortaduras graves, raspones fuertes o perforaciones (29 CFR 1910.138(a)), y tiene que asegurarse de que se use calzado de protección donde los objetos que caen o ruedan puedan lastimar los pies (29 CFR 1910.136(a)). En construcción, el empleador tiene que exigir el EPP (equipo de protección personal) adecuado dondequiera que los trabajadores estén expuestos a condiciones peligrosas (29 CFR 1926.28(a)), y a la madera usada se le tienen que sacar todos los clavos antes de apilarla (29 CFR 1926.250(b)(8)(i)).

29 CFR 1910.138(a)

6 Apilen el material para que no se caiga

El material que se guarda en pilas tiene que quedar bien acomodado y asegurado para que no se resbale ni se venga abajo, tanto en construcción (29 CFR 1926.250(a)(1)) como en la industria general (29 CFR 1910.176(b)). En construcción, los materiales en sacos se tienen que apilar escalonando las capas y cruzando los sacos por lo menos cada 10 sacos de alto (29 CFR 1926.250(b)(4)), y la madera que se va a mover a mano no se puede apilar a más de 16 pies de alto (29 CFR 1926.250(b)(8)(iv)). Cuando se pueda, guarden las cosas pesadas más o menos a la altura de la cintura, para que el que siga no tenga que levantarlas desde el piso.

29 CFR 1926.250(a)(1)

Situación

Imagínense esto: ya casi al final del día llega una tarima de sacos de mortero. Para ganar tiempo, un trabajador agarra dos sacos a la vez, se dobla de la cintura y se tuerce para aventarlos a un montón junto a la revolvedora. El montón ya está alto y se empieza a ladear, y junto al portón hay un diablito que nadie está usando. ¿Qué podría salir mal aquí, y cómo debe la cuadrilla mover y apilar el resto?

Preguntas para la cuadrilla

1. ¿Qué cargas de este trabajo son demasiado pesadas o difíciles de agarrar para una sola persona?
2. ¿Dónde están los carritos, las plataformas con ruedas y los malacates, y qué nos impide usarlos?
3. Cuando levantemos entre varios, ¿cómo vamos a dar la señal para que todos levanten y bajen la carga al mismo tiempo?
4. ¿Qué pilas o áreas de almacenamiento de aquí hay que arreglar antes de que alguien saque material de ellas?

Lo más importante

Planeen cada levantamiento, dejen las cargas pesadas al equipo o a un compañero, y mantengan la carga pegada al cuerpo sin torcerse.

Se puede compartir y adaptar sin fines comerciales bajo la licencia CC BY-NC-SA 4.0 (creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0).
Crédito: ToolboxKits, toolboxkits.com/es/temas/levantamiento-seguro-y-manejo-manual/

Sign-in sheet / Hoja de asistencia

Topic / Tema: Safe lifting and manual handling / Levantamiento seguro y manejo manual de cargas

Date / Fecha: _____

Trainer / Instructor: _____ Location / Lugar: _____ Company / Empresa: _____

#	Name Nombre	Signature Firma	Company Empresa	Date Fecha
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Trainer signature / Firma del instructor: _____ Time / Hora: _____

ToolboxKits, de ALC Media LLC. No está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.