

Consells per a la manipulació manual de càrregues amb seguretat

Els sobreesforços i la manipulació incorrecta de càrregues són la causa de la major part dels accidents de treball. Seguir les recomanacions que es donen a continuació ens pot ajudar a evitar-los.

		
1. Col·loqueu-vos davant la càrrega al més a prop possible.	2. Mantingueu l'equilibri i separeu els peus uns 50 cm.	3. Ajupiu-vos doblegant els genolls i els malucs, mantingueu l'esquena tan dreta i tibatada com pugueu i agafeu l'objecte fermament.
		
4. Utilitzeu les cames per tornar-vos a aixecar, contraieu l'abdomen.	5. Mantingueu la càrrega al més a prop possible del cos i feu l'aixecament amb suavitat i de manera controlada.	6. No gireu el cos quan aixegueu càrregues.
		
7. No aixegueu la càrrega pesant per sobre de la cintura en un sol moviment i no aixegueu mai els objectes per damunt del cap.	8. Sempre és millor empènyer una càrrega que estirar-la.	9. No acumuleu objectes per sobre de les espatlles i garantiu una bona visibilitat.

