



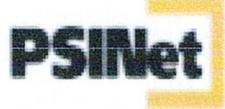
PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS – MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

“Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos”
División Salvador”

PROCEDIMIENTO DE MANEJO MANUAL DE CARGA

APROBACIÓN			
DATOS	ELABORADO POR:	REVISADO POR:	APROBADO POR:
NOMBRE	Dámaris Cordero Jofré / Marcos Villarroel Castro	Max Bustamante Riff	Max Bustamante Riff
CARGO	Prevencionista de Riesgos	Administrador de Contrato	Administrador de Contrato
FIRMA			
FECHA	10/02/2025 ASESOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS PSI Net	10/02/2025 Servicios Locales N° 01, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos, Contrato: 4600027592, Rue 96, 100-100-100	10/02/2025 PSI Net



PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS – MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

“Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos”
División Salvador”

Contenido

1. OBJETIVO	3
2. ALCANCE	3
3. REFERENCIAS.....	3
4. DEFINICIONES	4
5. RESPONSABILIDADES.....	7
6. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	8
7. ANÁLISIS DE TRABAJO SEGURO.....	14
8. ANEXOS.....	16
9. CONTROL DE MODIFICACIONES.....	18



PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS – MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

“Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos”
División Salvador”

1. OBJETIVO

Dar a conocer a la organización y al personal involucrado: la secuencia de trabajo, medidas técnicas y de control para él, **PROCEDIMIENTO DE MANEJO MANUAL DE CARGA**, con el objetivo de asegurar que los riesgos potenciales a los que se expone el personal, las instalaciones, los equipos y el entorno, se encuentran plenamente controlados. Logrando ejecutar un trabajo sistemático y seguro que garantice la continuidad operacional.

2. ALCANCE

Este procedimiento de trabajo aplica a todo el personal que de forma contractual preste servicios en PSINET CHILE SPA en contrato denominado **“Servicios Locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación Sonido”**, N° 4600027592. Codelco División Salvador.

3. REFERENCIAS

- Decreto Suprema N°72 Reglamento de Seguridad Minera. Modificado por el Decreto Supremo N°132.
- Decreto Supremo N°40 Reglamento sobre prevención de riesgos profesionales.
- Ley N°16.744 Sobre Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales.
- Reglamento interno de orden, higiene y seguridad empresa PSINET CHILE.
- Guía técnica para la evaluación y control de riesgos asociados al manejo o manipulación manual de carga.
- Ley 20.949 modifica el código del trabajo para reducir el peso de las cargas de manipulación manual.



PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS – MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

“Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos”
División Salvador”

4. DEFINICIONES

Manejo o manipulación manual de carga (MMC): Cualquier labor que requiera principalmente el uso de fuerza humana para levantar, sostener, colocar, empujar, portar, desplazar, descender, transportar o ejecutar cualquier otra acción que permita poner en movimiento o detener un objeto. No se considerarán MMC, el uso de fuerza humana para la utilización de herramientas de trabajo menores (a 3 kg), tales como taladros, martillos, destornilladores y el accionamiento de tableros de mandos y palancas.

Carga: Cualquier objeto, animado o inanimado, que se requiera mover utilizando fuerza humana y cuyo peso supere los 3 kilogramos.

Levantamiento de carga: Corresponde a la labor de mover un objeto verticalmente desde su posición inicial contra la gravedad, sin asistencia mecánica.

Descenso de carga: Corresponde a la labor de mover un objeto verticalmente desde su posición inicial favor de la gravedad, sin asistencia mecánica.

Puesto de trabajo: Lugar donde se genera la interacción persona-entorno y donde se ejecutan las tareas.

Arrastre y empuje: Corresponde a la labor de esfuerzo físico en que la dirección de la fuerza resultante fundamental es horizontal. En el arrastre, la fuerza es dirigida hacia el cuerpo y en la operación de empuje, se aleja del cuerpo.

Exigencia bioenergética: Demanda a la que son sometidos los sistemas que intervienen en los mecanismos de creación y utilización de la energía (sistemas respiratorio y cardiovascular). Este tipo de exigencia está presente en el manejo manual de carga.

Sostén de carga: Es aquella tarea de mantener sujetada una carga, sin asistencia mecánica.

Colocación de carga: Corresponde al posicionamiento de la carga en un lugar específico.

Identificación de peligros: Proceso de reconocer que un peligro existe y definir sus características.

Peligro: Fuente, situación o acto, con el potencial de generar daño, lesión o enfermedad.



PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS – MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

“Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos”
División Salvador”

Seguridad: Ausencia de riesgos inaceptables de daño.

Incidente: Evento de accidente o que tiene el potencial de accidente. Un incidente en que ocurre lesión, enfermedad, daño u otras pérdidas es denominado también cuasi pérdida. El término de incidente incluye las cuasi perdidas.

Proceso: Secuencia de actividades que transforman los recursos en productos o servicios a objetos de satisfacer a quienes los reciben o utilizan. En este contexto se consideran la totalidad del proceso del servicio.

Actividad: Cada una de las etapas desarrolladas en un proceso necesarias para obtener el producto o servicio objeto del proceso.

Operación o Tarea: Cada una de las acciones que se realizan para cada actividad del proceso, en condiciones de operación normal, partida detención del proceso, durante su mantenimiento o situaciones de emergencias.

Actividades Rutinarias: Es toda aquella actividad que se realiza permanentemente en las actividades y propias del contrato.

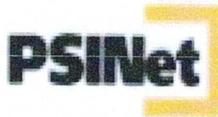
Actividad No Rutinaria: Es toda aquella actividad que se realiza con una frecuencia superior a tres meses.

Probabilidad: Proporción de veces que existe exposición a un riesgo, ocurrirá un acontecimiento no deseado provocando pérdidas de la magnitud determinada.

Consecuencia: Nivel o grado de severidad asociado a las consecuencias de un accidente derivado de un riesgo fuera de control, se expresa por medio de una escala de magnitud de daños y que se expresa la gravedad potencial.

Evaluación de riesgo: Proceso global que consiste en la identificación de eventos de eminente ocurrencia (peligros), la medida o tasación de los riesgos que están asociados a ellos, y el progreso de clasificación de tales riesgos en orden de prioridad, conforme con un criterio establecido. Este proceso determina la toma de decisiones sobre el control de las tareas y actividades en general.

Riesgo: Combinación de la probabilidad y las consecuencias que deriva de la materialización de un suceso peligroso especificado.



PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS – MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

“Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos”
División Salvador”

Riesgo Aceptable: Riesgo que se ha reducido a un nivel que puede ser aceptable para la organización, teniendo en consideración sus obligaciones legales y su propia política de seguridad y salud en el trabajo.

Acto o acción subestándar: Es la conducta laboral errónea que omite o desvía de los procedimientos o estándar de trabajo aceptados como correctos por la organización.

Condición Subestándar: Factor causal que radica en las condiciones físicas ambientales de los lugares o puestos de trabajo, conformado por el espacio físico, herramientas, instalaciones, estructuras, equipos y materiales en general que no cumplen con los requisitos mínimos para garantizar la protección de las personas y los recursos físicos del área de trabajo.

RSSO: Reporte de Seguridad y Salud Ocupacional.

EPP: Elementos de Protección Personal

ART: Análisis de riesgo de la tarea.

Con esto se procede a realizar ART junto al equipo de trabajo. Considerar en la ART cuando el Supervisor no se encuentre en terreno, el líder asignado para la actividad deberá firmar cómo encargado del trabajo.



PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS – MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

“Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos”
División Salvador”

5. RESPONSABILIDADES

Administrador de Contrato:

- Liderar activamente la aplicación, cumplimiento, seguimiento y verificación de este procedimiento.
- Asegurar la participación de la línea de mando, y partes interesadas.
- Entregar y mantener los recursos necesarios para la adecuada implementación del procedimiento.
- Participar activamente en la revisión y actualización del presente documento cada vez que sea necesario.

Prevencionista de Riesgos:

- Asesorar en temas de seguridad en la elaboración del presente procedimiento.
- Gestionar el entrenamiento y actualización del correcto uso de los equipos y herramientas para el desarrollo del procedimiento de Manejo Manual de Carga.
- Controlar la aplicabilidad de este procedimiento.

Supervisor:

- Verificar que las condiciones de trabajo sean optimas, ya sean vigilando que su personal a cargo adquiera las medidas necesarias para reducir el manejo manual de carga a la que se encuentra expuesta a su labor.
- Controlar la implementación y mantención del presente procedimiento de acuerdo con las necesidades particulares del área de trabajo.
- Verificar que los trabajadores bajo su supervisión desarrollen sus labores bajo las medidas de control señalas y fomentar la participación y asistencia a capacitaciones correspondientes.

Trabajadores:

- Cumplir con los procedimientos de trabajo establecidos en la empresa para ejecutar las actividades.
- Debe participar en las actividades de capacitación.
- Participar en la identificación y evaluación de tareas de Manejo Manual de Carga.
- Participar activamente en la aplicación de este procedimiento.



PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS - MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

"Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos"
División Salvador"

Comité Paritario de Higiene y Seguridad

- Identificar las condiciones peligrosas en los lugares de trabajo.
- Proponer medidas para prevenir riesgos laborales
- Promover la formación en prevención de riesgos
- Generar charlas, campañas y difusiones sobre normas de higiene y seguridad.

6. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

6.1 Método para levantar una carga

Como norma general, es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo, a una altura comprendida entre la altura de los codos y los nudillos, ya que de esta manera se disminuye la tensión en la zona lumbar. Si las cargas que se van a manipular se encuentran en el suelo o cerca del mismo, se utilizaran las técnicas de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda.

No todas las cargas se pueden manipular siguiendo estas instrucciones. Hay situaciones en donde la carga tiene sus técnicas específicas.

6.1. Planificar un levantamiento.

- a) Uso de ayudas mecánicas precisas. Siempre que sea posible y necesario las deberá utilizar.
- b) Seguir las indicaciones que aparezcan en los embalajes acerca de los posibles riesgos de la carga, pueden ser un centro de trabajo inestable, materiales corrosivos, etc.
- c) Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar primero alzar un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.
- d) Solicitar ayuda de otras personas si el peso de la carga es excesivo o se deben adoptar posturas incomodas durante el levantamiento y no se puede resolver por medio de utilización de ayudas mecánicas.



PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS – MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

“Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos”
División Salvador”

- e) Tener prevista la ruta de transporte y el punto de destino final del levantamiento retirando los materiales que entorpezcan el paso.
- f) Usar la vestimenta, el calzado y los equipos adecuados.

6.2. Posicionamiento de los pies.

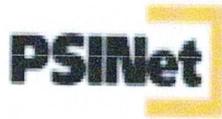
- a) Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.
- b) Acérquese al objeto.
- c) Cuanto más pueda aproximarse al objeto, con mayor seguridad lo levantara.

6.3. Adoptar la postura de levantamiento.

- a) flexionar demasiado las rodillas. No girar el tronco ni adoptar posturas forzadas.
- b) El objeto debe levantarse cerca del cuerpo, pues de otro modo los músculos de la espalda y los ligamentos están sometidos a tensión, y aumenta la presión de los discos intervertebrales.
- c) Deben tensarse los músculos del estómago y de la espalda, de manera que ésta permanezca
- d) en la misma posición durante toda la operación de levantamiento.

6.4. Agarre firme.

- a) Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo. El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, pero también puede depender de las preferencias individuales, lo importante es que sea seguro. Cuando sea necesario cambiar el agarre, hacerlo suavemente o apoyando la carga, ya que incrementa los riesgos.
- b) Trate de agarrar firmemente el objeto, utilizando totalmente ambas manos, en ángulo recto con los hombros. Empleando solo los dedos no podrá agarrar el objeto con firmeza.
- c) Levantamiento suave, por extensión de las piernas manteniendo la espalda derecha.
- d) No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
- e) Evitar giros, es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.



PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS – MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

“Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos”
División Salvador”

6.5. Levantamiento hacia un lado.

- a) Cuando se gira el cuerpo al mismo tiempo que se levanta un peso, aumenta el riesgo de lesión de la espalda. Coloque los pies en posición de andar, poniendo ligeramente uno de ellos en dirección del objeto.
- b) Levántelo, y desplace luego el peso del cuerpo sobre el pie situado en la dirección en que se gira.
- c) La carga se debe mantener pegada al cuerpo durante todo el levantamiento.
- d) Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo, la altura de los hombros o más, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- e) Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
- f) Realizar levantamiento espaciados.

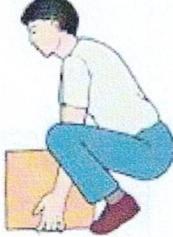
6.6. Levantamiento por encima de los hombros.

- a) Coloque los pies en posición de andar.
- b) Levante primero el objeto hasta la altura del pecho.
- c) Luego, comience a elevarlo separando los pies para poder moverlo, desplazando el peso del cuerpo sobre el pie delantero.
- d) La altura del levantamiento adecuada para muchas personas es de 70 - 80 centímetros.
- e) Levantar algo del suelo puede requerir el triple de esfuerzo.

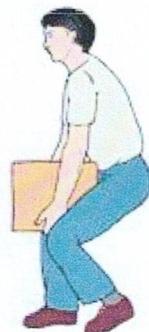
6.7. Levantamiento con otra persona.

Las personas que a menudo levantan cosas conjuntamente deben tener una fuerza equiparable y practicar colectivamente ese ejercicio. Los movimientos de alzado han de realizarse al mismo tiempo y a la misma velocidad.

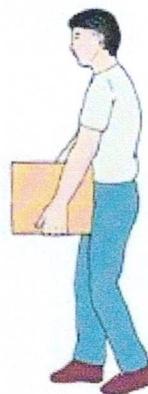
Levantar pesos



1. Doble las rodillas y póngase de cuclillas a una altura cómoda.



2. Levante el objeto y acérquelo al cuerpo.



3. Párese empujando hacia arriba con las piernas y los glúteos.



PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS – MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

“Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos”
División Salvador”

6.8. Porte

Las operaciones de porte repercuten sobre todo en la parte posterior del cuello y en los miembros superiores, en el corazón y en la circulación.

- Lleve los objetos cerca del cuerpo. De esta manera, se requiere un esfuerzo mínimo para mantener el equilibrio y portar el objeto.
- Los objetos redondos se manejan con dificultad, porque el peso está separado del cuerpo. Cuando se dispone de buenos asideros, se trabaja más fácilmente y con mayor seguridad.
- Distribuya el peso por igual entre ambas manos.

6.9. Empuje y arrastre de cargas.

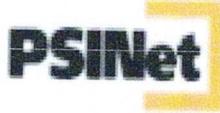
El empuje y arrastre de cargas es una actividad que implica riesgos de lesiones musculoesqueléticas, especialmente en la espalda y extremidades superiores. Para minimizar estos riesgos, se debe seguir los siguientes pasos:

Evaluación de la carga y del entorno.

- Se debe verificar el peso de la carga antes de moverla.
- Inspeccionar el estado del suelo (evitar superficies resbaladizas o desniveles).
- Analizar si la tarea puede realizarse sin riesgos o si es necesario usar ayudas mecánicas (carros, traspalera, etc.)
- Determinar la distancia a recorrer y si existen obstáculos en el trayecto para generar una buena planificación antes de ejecutar la actividad.

Posición y técnica de empuje.

- Preferir siempre el empuje antes que el arrastre, ya que requiere menos esfuerzo y reduce el riesgo de lesiones en la espalda.
- Colocarse con los pies separados al ancho de los hombros para mantener equilibrio.



PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS – MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

“Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos”
División Salvador”

- Flexionar levemente las rodillas y mantener la espalda recta.
- Usar ambas manos para distribuir la fuerza de manera uniforme.
- Aplicar la fuerza en dirección hacia adelante y a la altura de la cintura.
- Evitar movimientos bruscos o giros repentinos de la columna,
- Avanzar con pasos cortos y firmes.

Técnica de arrastre.

Se debe evitar el arrastre siempre que sea posible, pero si es necesario:

- Adoptar una postura estable y alinear el cuerpo con la dirección del movimiento.
- Flexionar ligeramente las rodillas y mantener la espalda recta.
- Usar ambas manos y aplicar fuerza de manera progresiva.
- Si el objetivo tiene asas, asegurarse de sujetarlas firmemente.

Límites de fuerza en considerar de acuerdo con las normativas legales.

Según la Norma ISO 1228-2, Los límites para empuje y arrastre son:

- Empuje: No exceder los 25 Kg de fuerza inicial y 15 Kg de fuerza sostenida.
- Arrastre: No superar los 20 Kg de fuerza inicial y 10 Kg de fuerza sostenida
- Si la carga supera estos límites, se deben utilizar ayudas mecánicas o solicitar ayuda de otras personas para ejecutar la actividad. Siempre se debe considerar el descansar y cambiar de postura cada cierto tiempo para evitar la fatiga muscular.



PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS – MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

“Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos”
División Salvador”

7. ANÁLISIS DE TRABAJO SEGURO.

Actividad o Tarea	Riesgos potenciales	Método de Trabajo Correcto
Carga y descarga de equipos / Objetos	<ol style="list-style-type: none">1. Sobreesfuerzo por manejo manual de materiales.2. Golpeado por objeto.3. Golpeado contra objetos o equipos.4. Aprisionamiento con objeto.5. Caídas a mismo o distinto nivel	<ol style="list-style-type: none">1. Realizar el ART.2. Planificar y observar por donde llevara la carga, asegurándose que la vía este expedita.3. Si la carga es superior a su capacidad física, solicitar ayuda.4. Buena postura al levantar la carga.5. Manipulación de carga manual máxima 25 kilogramos.6. Cumplir con el procedimiento de trabajo.7. Utilizar EPP adecuados.8. Utilizar carro para traslado de carga.9. Uso Tarjeta Verde
Empuje y arrastre de equipo / Objetos	<ol style="list-style-type: none">1. Sobreesfuerzo por Postura inadecuada.2. Golpeado contra objetos o superficies.3. Aprisionamiento de manos o pies	<ol style="list-style-type: none">1. Realizar el ART2. Uso de Tarjeta Verde3. Utilizar EPP adecuado4. Pausas de recuperación5. Manipulación de carga manual máxima 25 kilogramos.6. Utilizar carro para traslado de carga.7. Planificar y observar por donde llevara la carga, asegurándose que la vía este expedita.



PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS – MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

“Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos”
División Salvador”

NÚMEROS DE EMERGENCIA.

Nombre	Cargo	Número de contacto
Max Bustamante Riff	Administrador de contrato	+569 7497 1772
Guillermo Godoy Cañete	Supervisor Telecomunicaciones	+569 5199 3975
Marcelo Zuleta Rebolledo	Supervisor Telecomunicaciones	+569 4442 8370
Rodrigo Caminada Salas	Supervisor TI	+569 69006409
Dámaris Cordero Jofre	Prevencionista de Riesgos	+569 4443 9940
Marcos Villaroel Castro	Prevencionista de Riesgos	+569 4446 4360

Se comunicará a Administrador de Contrato, Prevencionista, Supervisor, en caso de accidentes.

8. ANEXOS.

PREVENCIÓN DE LESIONES DE ESPALDA

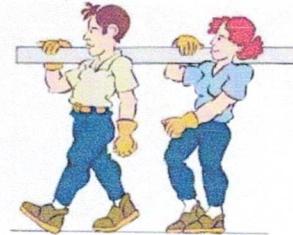
1. EVITA ESFUERZOS INÚTILES:

- No muevas cargas a mano si no es imprescindible.
- Organiza tu espacio de trabajo para evitar movimientos forzados.
- Coloca los elementos y materiales de trabajo ordenados y al alcance de tus manos.



3. ANTES DE TRANSPORTAR CARGAS, INTENTA:

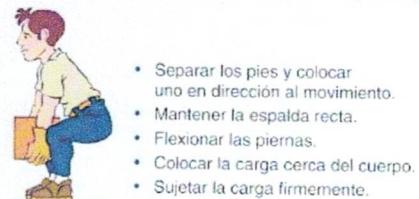
- Inspeccionar la carga, su forma, tamaño y peso.
- Solicitar ayuda, si el peso es excesivo o tienes que adoptar posturas incómodas.
- Utilizar en lo posible carretillas u otros medios mecánicos.
- Buscar un punto de carga cómodo.
- Utilizar las protecciones personales precisas (calzado, guantes, etc...).



2. AL MOVER CARGAS, PROCURA:

- Utilizar puntos de apoyo.
- Aprovechar el peso de tu cuerpo como contrapeso para empujar o tirar de la carga.
- No forzar tu cuerpo durante el movimiento de la carga.
- Evitar movimientos de torsión, girando los pies de forma adecuada.

4. AL LEVANTAR CARGAS, DEBES:



- Separar los pies y colocar uno en dirección al movimiento.
- Mantener la espalda recta.
- Flexionar las piernas.
- Colocar la carga cerca del cuerpo.
- Sujetar la carga firmemente.



5. EN MOMENTOS DE FATIGA O TENSIÓN:

- Realiza una pausa y practica algún ejercicio de relajación.



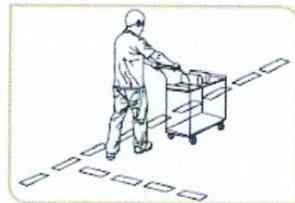


Figura 2: Empujar



Figura 4: Sostener



Figura 3: Transportar

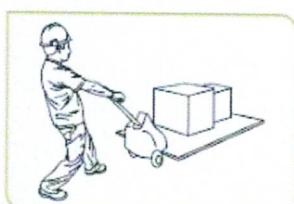


Figura 5: Tractionar

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 desplazamientos.
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!



PROCEDIMIENTO MANEJO MANUAL DE CARGA

Código: PTS – MMC - 029
Revisión: 01
Fecha: febrero 2025
Nº Contrato: 4600027592

“Servicios locales IT-OT, Telecomunicaciones, Servicios Electrónicos y Amplificación de Sonido y Eventos”
División Salvador”

9. CONTROL DE MODIFICACIONES.

CONTROL MODIFICACIONES			
Nº Versión	Descripción	Fecha	Realizado por
00	Abril 2024	Creación de documento	Dámaris Cordero Jofre/Marco Villaroel Castro Prevencionista de Riesgos
01	Febrero 2025	6.9 Se agrega actividad de empuje y arrastre de cargas	Dámaris Cordero Jofre/Marco Villaroel Castro Prevencionista de Riesgos