



## REGISTRO DE COMUNICACIONES, CAPACITACIONES Y DISTRIBUCIÓN DE DOCUMENTOS

Código: R-001.PS  
Version:03  
Fecha: octubre 2022

Rodrigo Caminada

NOMBRE RELATOR/A (ES): **Rodrigo Caminada Salas**

FIRMA:

FECHA: **24-03-2025**

HORA INICIO: **19:00**

HORA DE TERMINO: **20:00**

LUGAR: **Oficina GOT**

Nº CONTRATO: **4600027592**

**OBJETIVOS:** DIFUSIÓN DE PROCEDIMIENTOS DE TRABAJO SEGURO PT 029 MANEJO MANUAL DE CARGA

**MATERIA(S) TRATADA(S):** OBJETIVO, ALCANCE, NORMATIVA APLICABLE.

**RESPONSABILIDADES, DEFINICIONES, ACTIVIDADES DE LAS TAREAS A EJECUTAR, ANALIS DE TRABAJO SEGURO, ANEXOS**

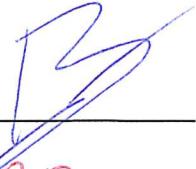
**DECISIONES TOMADAS:** APlicar y Actualizar PROCEDIMIENTO EN LAS TAREAS A EJECUTAR DENTRO DE LA DIVISION EL SALVADOR.

**COMPROMISOS:** RESPETAR LO ESTABLECIDO EN ESTE PROCEDIMIENTO

### PARTICIPANTES:

	NOMBRE	RUT	CARGO / EMPRESA	FIRMA
1.-	<b>Brennan Cuth</b>	<b>18709007-5</b>	<b>Get.Sip / PSINet</b>	
2.-				
3.-				
4.-				
5.-				
6.-				
7.-				
8.-				
9.-				
10.-				
11.-				
12.-				
13.-				
14.-				
15.-				
16.-				
17.-				
18.-				
19.-				
20.-				

Rodrigo Caminada

**Evaluación Procedimiento Trabajo Seguro  
"MANEJO MANUAL DE CARGA"**Nombre: Pedro, Cíter RUN: 19704007-5 Firma: Fecha: 29-07-28 Puntaje: 100 Evaluación (%): 100

1. ¿Cuáles son los pasos del documento ART que se deben realizar en conjunto con el supervisor? (10 puntos).

Passo 1 y 2

2. ¿Cuál es la forma más segura de levantar un objeto por encima de los hombros? (10 puntos)

- a) Levantarla directamente desde el suelo hasta la altura deseada.
- b) Elevarla hasta el pecho primero y luego continuar el levantamiento.
- c) Usar solo los brazos sin involucrar las piernas.
- d) Girar el tronco mientras se eleva el objeto.

3. ¿Cuál de las siguientes opciones NO es una recomendación para levantar una carga? (10 puntos)

- a) Mantener la carga cerca del cuerpo.
- b) Flexionar las rodillas en exceso y girar el tronco.
- c) Tensar los músculos del abdomen y la espalda.
- d) Usar ambas manos para un agarre firme.

4. ¿Qué debe hacerse antes de levantar una carga pesada? (10 Puntos)

- a) Probar levantar un lado para estimar el peso.
- b) Levantarla de inmediato sin evaluar su peso.
- c) Tomarla con una sola mano para ahorrar esfuerzo.
- d) Ignorar las indicaciones del embalaje.

5. Según la Norma ISO 1228-2, ¿cuál es el límite de fuerza inicial para el empuje de cargas? (10 Puntos)

- a) 30 kg
- b) 20 kg
- c) 25 kg
- d) 10 kg

Responde verdadero o falso según corresponda se deben justificar las falsas (10 puntos C/U)

6.  Es preferible manipular las cargas cerca del cuerpo y a una altura entre los codos y los nudillos para reducir la tensión en la zona lumbar.

7.  Se recomienda girar el tronco mientras se levanta una carga para mejorar la estabilidad.

8.  Si la carga no tiene indicaciones en el embalaje, no es necesario observar su forma ni probar levantar un lado.

9.  El agarre en gancho es uno de los más seguros para sujetar firmemente la carga.

10.  Para reducir riesgos, es preferible arrastrar una carga antes que empujarla.



Rodrigo Caminada