

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.-	Deanna Cortez	187090075	Ger. Sup / PSnet	
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: Barros, Cortes RUN: 19704007-5 Firma: [Firma]
Fecha: 29-07-25 Puntaje: 100 Evaluación (%): 100

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

Res. 1 y 2

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

- a) Levantarlo directamente desde el suelo hasta la altura deseada.
- ☒ b) Elevarlo 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. V 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. F Se recomienda girar el tronco mientras se levanta una carga para mejorar la estabilidad.

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

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

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

Rodrigo Caminada