

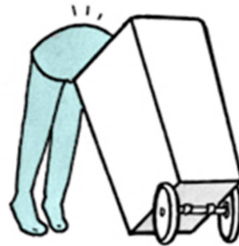
Adapta cada manipulación

- Utiliza asistencia para todas las cargas de más de 25 Kg, incluso para un único levantamiento. Usa ayudas mecánicas o pide ayuda a un compañero.
- Para facilitar la manipulación en contenedores, inclínalos y/o abate la pared.

SÍ

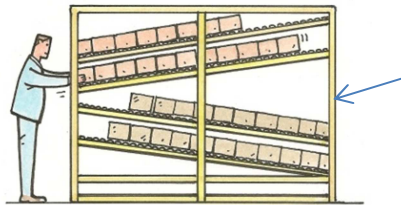


NO



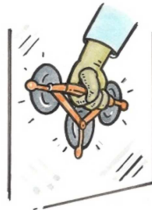
En tareas de picking, divide los paquetes grandes y pesados en paquetes más pequeños y manejables, manipulando menos peso cada vez.

- Dispón las cajas en estanterías dinámicas para que queden cerca del cuerpo.



- Utiliza dispositivos para agarrar aquellos materiales que lo necesiten.

SÍ



NO



De ti también depende

Prevención Trabajo en Almacén

¿Sabías que?

Muchas personas que trabajan en almacenes padecen dolor, molestias en espalda, cuello, hombros, brazos, muñecas o manos. Estos síntomas, que suelen aparecer gradualmente, pueden afectar a músculos, tendones y ligamentos y dar lugar a lo que se conoce como "lesiones músculo-esqueléticas".

Su aparición puede estar relacionada con actividades que conllevan:

- Movimientos repetitivos y con fuerza a lo largo del día, como mover y sacar cajas de contenedores, sujetar materiales pesados o voluminosos sin asas apropiadas, levantar materiales pesados inclinando o girando la espalda.
- Posturas forzadas de trabajo, como girarse y estirarse para alcanzar objetos, agacharse para cargar o descargar.
- Manipular materiales durante largos periodos de tiempo sin tomar suficientes descansos para que se recuperen músculos, tendones y ligamentos.
- Almacenar en lugares fríos. Las bajas temperaturas dificultan la circulación sanguínea y es más fácil lesionarse con el trabajo con fuerza y repetitivo.

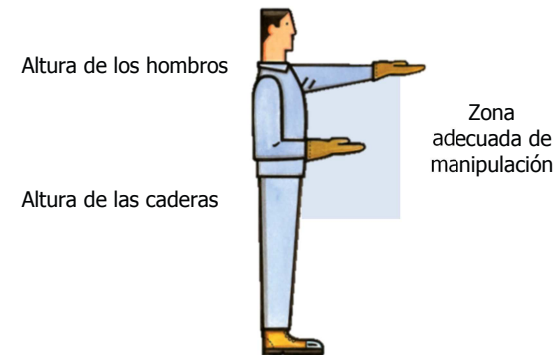
Por ello debes:

Acondicionar el lugar de trabajo para prevenir lesiones y utilizar técnicas de manipulación adecuadas.

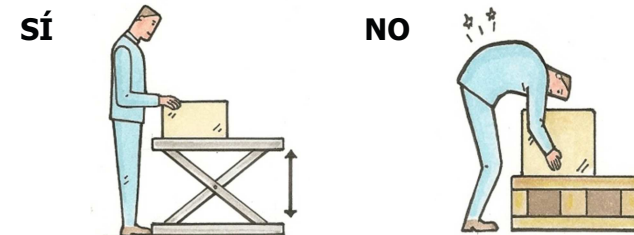
Organiza los trabajos de antemano

Planifica los trabajos de almacenaje y de manipulación de cargas:

- Almacena los materiales que se mueven más frecuentemente en las zonas más accesibles.
- Elimina en lo posible el transporte y el levantamiento manual, utilizando carretillas elevadoras, carritos o sistemas mecánicos de elevación como polipastos o manipuladores de vacío.
- Disminuye las distancias de transporte al mínimo imprescindible.
- Define una trayectoria para transportar las cargas despejada de obstáculos y tan recta como sea posible, evitando pisar, saltar o pasar cerca de obstáculos que te puedan hacer resbalar o caer.



- Procura manipular la mayor parte de los materiales entre la altura de las caderas y de los hombros.
- Deja suficiente espacio para evitar inclinaciones y giros de espalda innecesarios.
- Evita los levantamientos desde el nivel del suelo, utilizando mesas elevadoras o plataformas.
- Asegúrate de que los equipos se encuentran en buenas condiciones de mantenimiento y de que se sabes utilizarlos correctamente.
- Asegúrate de que la iluminación es adecuada y utiliza prendas de abrigo en ambientes fríos.



Utiliza una técnica de manipulación manual adecuada

- Mantén las cargas cerca del cuerpo.
- Mantén la espalda erguida durante la manipulación.
- Utiliza un buen agarre de la carga.
- En lugar de girar la espalda, mueve los pies para cambiar de dirección.
- Realiza pausas breves y frecuentes para permitir el descanso muscular.