




<b>Elaborado por</b>	<b>Revisado por</b>	<b>Aprobado por</b>	<b>Fecha de última actualización</b>
Justino González Leonardo Gonzalez	GYDP	Gerente General	May-23

<b>Materiales Peligrosos</b>	<b>Equipos - Herramientas - Productos</b>	<b>Equipo de Seguridad</b>	
NA	Materiales Suministros	Botas de seguridad Lentes Guantes	Casco de Seguridad

<b>Peligro Ocupacional</b>	<b>Riesgo Ocupacional</b>
Ergonómicos Atrapado en espacios restringidos Caída del mismo nivel Caídas a desnivel	Lesiones osteomusculares Fracturas, heridas Golpes y fracturas Lumbalgias

Situación	Riesgo	Operación o Tarea	Procedimiento Seguro de Trabajo	MEDIDAS PREVENTIVAS
Normal	Lumbalgias, problemas osteomusculares	Levantamiento de carga manual	<p><b>LEVANTAMIENTO DE CARGA MANUAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doble las rodillas y encuclílese.</li> <li>• Mantenga las piernas separadas, la espalda recta y el abdomen apretado.</li> <li>• Apegue el bulto al cuerpo y realice un buen agarre.</li> <li>• Mantenga el peso firme contra su cuerpo.</li> <li>• Levántese usando los muslos de las piernas, no olvide utilizar la faja lumbar.</li> </ul>  <p><b>SI!</b></p> <p>Apoya los pies firmemente</p> <p>Separa los pies 50 cm. uno de otro</p> <p><b>NO!</b></p> <p>Dobla caderas y rodillas para coger la carga</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informar y capacitar de forma periódica a los trabajadores acerca de las técnicas adecuadas de levantamiento de cargas u objetos.</li> <li>• Contar, cuando aplique, con elementos auxiliares para la manipulación, levantamiento y transporte de cargas</li> </ul>
Normal		En caso de tener que girar con el peso, gire de cuerpo entero. No solo cintura.	 <p><b>¡NO!</b></p>	

Normal		<p>En Caso de levantar carga Utilice la fuerza de los pies para levantar el bulto, no la de los brazos. Mantenga los brazos estirados.</p>		
Anormal	Golpes, fracturas	Abrir y cerrar a puerta de la bodega	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de abrir o cerrar la puerta de la bodega asegúrese de alejar la mano y dedos de espacios restringidos. En todo momento manténgase presente y concentrado en la tarea que está realizando.</li> </ul>	<p>Verificar periódicamente el buen funcionamiento de los mecanismos de La puerta (Tope, correderas). No utilizar elementos distractores como equipos celulares mientras realiza esta tarea.</p>
Emergencia	Incendio	Operaciones de la bodega	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de iniciar cualquier operación, asegurarse de mantener el extintor al alcance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verificar periódicamente que el extintor mantenga su carga y vigencia</li> <li>• Impartir el curso de manejo de extintores</li> </ul>