


		<p align="center"><b>CAPAS E.E.V</b></p> <p align="center">PST- Manejo Manual de Carga</p> <p align="center">PR-05-03</p>		<p align="right">Ver. 01</p>
Elaborado por	Revisado por	Aprobado por	Fecha de última actualización	
Justino González Leonardo Gonzalez	GYDP	Gerente General	May-23	
Materiales Peligrosos		Equipos - Herramientas - Productos		Equipo de Seguridad
NA		Materiales Suministros		Botas de seguridad Lentes Guantes Casco de Seguridad
Peligro Ocupacional		Riesgo Ocupacional		
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 encúcllese.</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> <div data-bbox="662 1171 1073 1486">  <p><b>SI!</b></p> <p>Apoya los pies firmemente      Separa los pies 50 cm. uno de otro.</p> <p><b>NO!</b></p> <p>Dobla caderas y rodillas para coger la carga</p> </div>	<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.		

Normal		En Caso de levantar carga Utilice la fuerza de los pies para levantar el bulto, no la de los brazos. Mantenga los brazos estirados.		
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>	Verificar periódicamente el buen funcionamiento de los mecanismos de La puerta (Tope, correderas). No utilizar elementos distractores como equipos celulares mientras realiza esta tarea.
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>