

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>LEVANTAMIENTO DE CARGA MANUAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Doble las rodillas y encuclílese. • Mantenga las piernas separadas, la espalda recta y el abdomen apretado. • Apegue el bulto al cuerpo y realice un buen agarre. • Mantenga el peso firme contra su cuerpo. • Levántese usando los muslos de las piernas, no olvide utilizar la faja lumbar. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   <div style="text-align: center;"> <p><i>Apoya los pies firmemente</i></p> <p><i>Separar los pies 50 cm uno de otro</i></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><i>Dobla caderas y rodillas para coger la carga</i></p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Informar y capacitar de forma periódica a los trabajadores acerca de las técnicas adecuadas de levantamiento de cargas u objetos. • Contar, cuando aplique, con elementos auxiliares para la manipulación, levantamiento y transporte de cargas 		
Normal		En caso de tener que girar con el peso, gire de cuerpo entero. No solo cintura.				

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>	 <p>¡NO! ¡SI!</p>	
Anormal	Golpes, fracturas	Abrir y cerrar a puerta de la bodega	<ul style="list-style-type: none"> • 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. 	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"> • Antes de iniciar cualquier operación, asegurarse de mantener el extintor al alcance 	<ul style="list-style-type: none"> • Verificar periódicamente que el extintor mantenga su carga y vigencia • Impartir el curso de manejo de extintores