

		CAPAS E.E.V		Ver. 01
		PST- Manejo Manual de Carga		
		PR-05-03		
Elaborado por		Revisado por		Aprobado por
Justino González Leonardo Gonzalez		GYDP		Gerente General
				May-23
Materiales Peligrosos		Equipos - Herramientas - Productos		Equipo de Seguridad
NA		Materiales Suministros		Botas de seguridad Casco de Seguridad Lentes Guantes
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	<b>LEVANTAMIENTO DE CARGA MANUAL</b> • Doble las rodillas y encúcllese. • 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.  	<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		<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	<p>Abir y cerrar a puerta de la bodega</p>	<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	<p>Operaciones de la bodega</p>	<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>