

MANIPULACIÓN DE CARGAS

El sobreesfuerzo es una de las causas más importantes de baja en cualquier sector productivo, principalmente causado por una incorrecta manipulación de las cargas.

Con unas sencillas pautas a seguir a la hora de trabajar manualmente con peso, se pueden reducir considerablemente los problemas de espalda:

- 1. El levantamiento de la carga si es superior a 25 Kg. Se realizará entre dos personas.
- 2. Si la postura es sentada no es recomendable manejar cargas de más de 5Kg.
- 3. Organizar las tareas de almacenamiento, de forma que los elementos más pesados se almacenan a la altura entre el codo y los nudillos, dejando las zonas superiores e inferiores para los objetos menos pesados, etc.
- 4. No se realizarán giros con el tronco es preferible desplazarse, ya que la zona lumbar sufre menos.
- 5. Uno de los pies se coloca delante del otro en la dirección del movimiento.
- 6. La espalda debe estar derecha, ya que al estar inclinada aumentan mucho las fuerzas compresivas en la zona lumbar.
- 7. Las rodillas se deben flexionar en el momento del agarre de la carga si esta se encuentra en el suelo, para poder mantener la espalda recta.
- 8. Manejar la carga pegada al cuerpo, entre la altura de los codos y la altura de los nudillos.
- 9. Levantarse suavemente, manteniendo la espalda derecha.
- 10. Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.

Tus derechos son:

- Existe un derecho genérico consistente en el deber que la empresa tiene de protección de los trabajadores.
- Tienes derecho a estar informado y formado de los riesgos inherentes al puesto de trabajo.
- Tienes derecho a interrumpir tu actividad en caso de riesgo grave e inminente, de tal forma que ante una situación precaria en donde corra peligro la integridad de las personas, puedas parar tu actividad hasta que la situación se resuelva.
- Tienes derecho al control y vigilancia de tu salud a través de reconocimientos médicos que certifiquen tu estado.
- Tienes derecho a que se te consulte y a efectuar propuestas al empresario dirigidas a la mejora de los niveles de protección de la seguridad y salud en la empresa.

Tus deberes son:

- Debes velar por la seguridad propia y ajena (la de tus compañeros).
- Debes utilizar correctamente las máquinas y equipos de trabajo, aparatos, sustancias, herramientas, y cualquier otro tipo de medios con los que trabajes.
- No debes nunca inutilizar los dispositivos de seguridad de las máquinas.
- Debes utilizar correctamente los equipos de protección individual. Su uso y mantenimiento correcto son también de tu responsabilidad.

Estamos a tu lado



900 31 42 55



Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha
www.jccm.es



**SEGURIDAD
EN EL TRABAJO**

Limpieza



Secretaría de la Mujer



Intoxicaciones, quemaduras en la piel y mucosas así como en los ojos; infecciones, contagios, alergias, bronquitis, descalcificación de huesos, tendinitis, sinovitis, dolores de espalda, lumbares y cervicales... esto es sólo una pequeña lista de los muchos problemas de salud que puedes sufrir si no se vela por la salud laboral en tu trabajo.

Por tanto exige que:

Los proveedores de los productos químicos suministran los productos debidamente etiquetados de acuerdo con la legislación vigente sobre clasificación, envasado y etiquetado de sustancias peligrosas al tiempo que la ficha técnica del producto.

La empresa debe poner a disposición de los trabajadores del puesto de trabajo y de los delegados de prevención las fichas técnicas de los productos que se utilicen.

En ningún caso se deben hacer mezclas de productos químicos que no estén debidamente estudiadas y se conozca la ficha del producto resultante y el etiquetado correspondiente.

ALMACENAMIENTO DE SUSTANCIAS QUÍMICAS

- 1. Guardar en los lugares de trabajo las cantidades de productos químicos que sean estrictamente necesarios. De este modo, es más fácil aislar y disminuir los peligros que se derivan de su manipulación y dotar a las instalaciones y locales de los medios de seguridad adecuados.
- 2. No guardar los líquidos peligrosos en recipientes abiertos. Los envases se deben cerrar después de ser usados o cuando queden vacíos. Los envases serán preferentemente, de seguridad (automático).
- 3. Almacenar las sustancias peligrosas debidamente separadas, agrupadas por el tipo de riesgo que puedan generar (tóxico, de incendio, etc.).
- 4. Elegir el recipiente adecuado para guardar cada tipo de sustancia.
- 5. Tener en cuenta que el frío y el calor deterioran el plástico, por lo que este tipo de envases deben ser revisados con frecuencia y mantenerse protegidos del sol y de las bajas temperaturas.
- 6. Disponer de una buena ventilación en los locales, especialmente en los lugares donde se almacenen sustancias tóxicas o inflamables.
- 7. Evitar realizar trabajos que produzcan chispas o que generen calor cerca de las zonas de almacenamiento.
- 8. Las personas que trabajen con sustancias químicas deben estar informadas y formadas sobre los riesgos que comporta trabajar con ellas.

Frases R, frases tipo que indican los riesgos específicos atribuidos a las sustancias y preparados peligrosos en función de:

- Propiedades físico-químicas.
- Propiedades toxicológicas.
- Efectos específicos para la salud.
- Efectos sobre el medio ambiente.

Ej.: R45 Puede causar cáncer.
R47 Puede causar malformaciones genéticas.

Frases S, frases tipo que indican los consejos de prudencia relativos al uso de las sustancias y preparados peligrosos:

- Almacenamiento y manipulación
- Higiene personal
- Vertidos y residuos
- Accidente
- Equipos de protección personal.
- Reactivida
- Incompatibilidades

Ej.: En caso de contacto con los ojos, lávase inmediatamente y abundantemente con agua y acúdase a un médico.