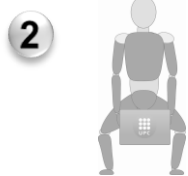


Tècniques de manipulació manual de càrregues



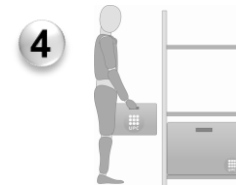
Abans de començar



Aixecar una càrrega



Transportar una càrrega



Dipositar una càrrega

Estudia la càrrega, planifica la ruta de transport i, si és possible, fes servir elements mecànics

Estudia la càrrega

Seguiu les indicacions de l'embalatge referents a les **característiques de la càrrega**: pes, volum, centre de gravetat, posició de transport i fragilitat.

Si no hi ha indicacions a l'embalatge, tingueu en compte: la forma, dimensió, pes aproximat, zones d'agafament i possibles punts perillosos. És recomanable que proveu d'aixecar primer un costat, ja que no sempre la dimensió de la càrrega ofereix una idea exacta del seu pes real.



Planifica la ruta de transport

Heu de tenir previstes la **ruta de transport i el punt de destinació final**. Retireu els materials que entorpeixen el pas.

Disposes d'elements mecànics?

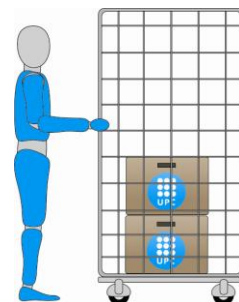
Quan s'hagi de manipular una càrrega, **utilitzeu**, sempre que sigui possible, **equips mecànics o manuals que facilitin l'aixecament**. **Demaneu ajuda a altres persones** si el pes i/o el volum de la càrrega és superior al recomanat.



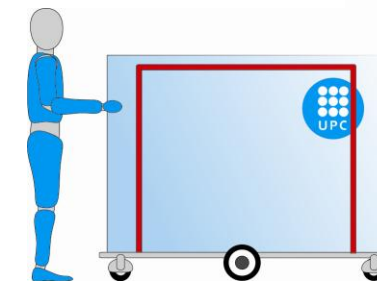
Recorda utilitzar **equips de protecció individual** sempre que manipulis càrregues.



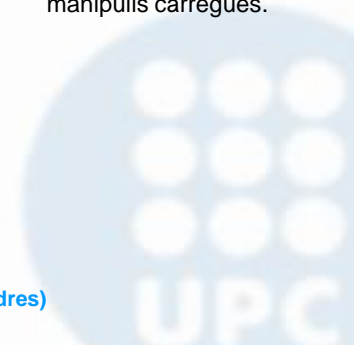
Càrregues petites-mitjanes



Càrregues mitjanes-grans



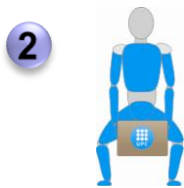
Càrregues grans (mobiliari, panells, vidres)



Tècniques de manipulació manual de càrregues



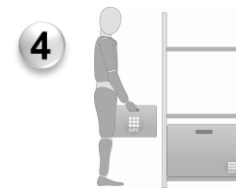
1 Abans de començar



2 Aixecar una càrrega



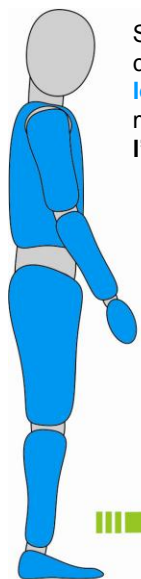
3 Transportar una càrrega



4 Dipositar una càrrega

L'inclinació del tronc sense flexionar les cames és la causa més freqüent de lumbàlgies agudes

Aixecar una càrrega



Situa't prop de la càrrega i **flexiona les cames** mantenint l'esquena dreta.

Aproxima't a la càrrega

Procura no flexionar l'esquena.

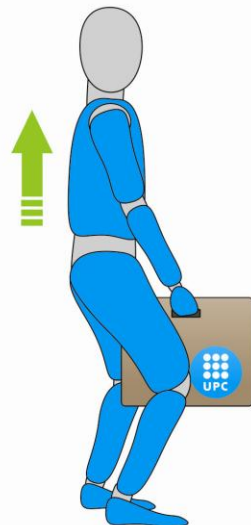


Assegura un **bon agafament** de la càrrega amb les 2 mans.

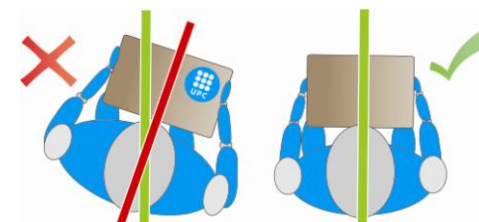
Correcta col·locació dels peus.

Situa un **peu al darrere** per estabilitzar el cos i col·loca **l'altre peu al costat de la càrrega** en direcció al moviment.

No moguis la càrrega de forma ràpida o brusca.



Aixeca't suaument, fent la força amb **les cames** i amb l'esquena dreta.



No giris el tronc. És preferible moure els peus per col·locar-te en la direcció adequada.

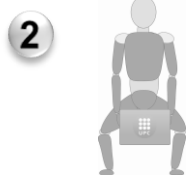
Transporta la càrrega amb **l'esquena i el coll drets** (sense flexions).



Tècniques de manipulació manual de càrregues



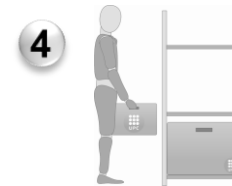
1 Abans de començar



2 Aixecar una càrrega



3 Transportar una càrrega

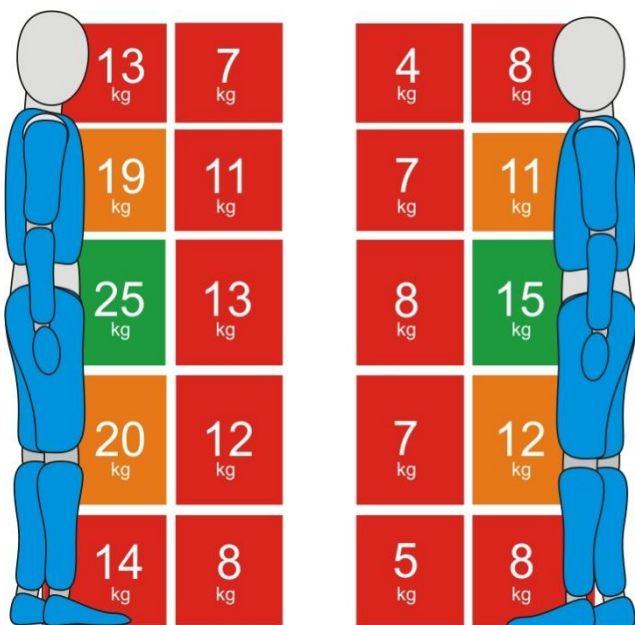


4 Dipositar una càrrega

Quan transportis una càrrega manté l'esquena dreta i càrrega propera al cos

Transportar una càrrega

La càrrega s'haurà de transportar el més proper possible al cos.



HOME

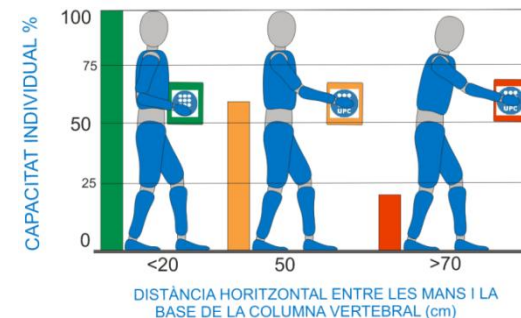
DONA

A la imatge, es mostren les **possibles zones de Manipulació Manual de Càrregues i el pes que es recomana no sobrepassar a cada zona (per gènere)**.

Per ambdós sexes, la zona òptima es situa a nivell de la cintura i enganxada al cos. En aquesta zona és on podem manipular el pes màxim amb el mínim esforç (25 kg pels homes i 15 per les dones).

Si canvies de zona (com pots veure a la imatge), hauràs de reduir el pes per garantir la teva seguretat i salut.

- Zona òptima** per a la manipulació manual de càrregues.
- Zona regular** per a la manipulació manual de càrregues.
- Zona no adequada** per a la manipulació manual de càrregues.



A mesura que la **distància de la càrrega al cos** va augmentant, també s'anirà **reduint** la teva **capacitat** per manipular-la (**hauràs de fer més esforç**).

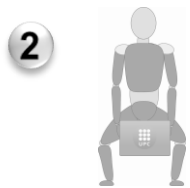


Tècniques de manipulació manual de càrregues



1

Abans de començar



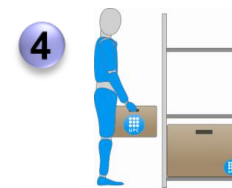
2

Aixecar una càrrega



3

Transportar una càrrega



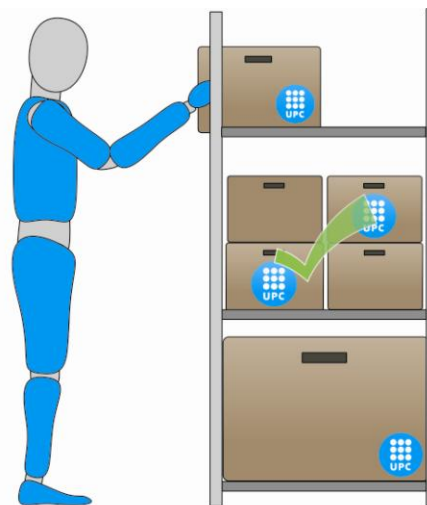
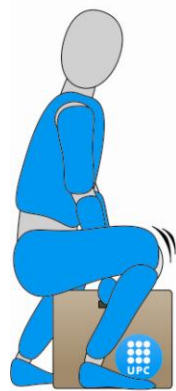
4

Dipositar una càrrega

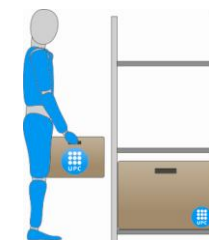
Quan hagi de **dipositar una càrrega en alçada**, preveu que no hi hagin obstacles que entorpeixin la manipulació

Dipositar una càrrega en alçada

Encadena les operacions sense aturar-te.



Busca un punt de suport i canvia la posició de les mans en funció del lloc a dipositar les càrregues.



Emmagatzematge

Procura emmagatzemar les càrregues més pesades i d'ús més freqüent als prestatges intermedis (de fàcil abast).



Abans de dipositar una càrrega, **retira tots els materials** que et puguin suposar un obstacle.

Disposar d'un **punt de recolzament** et permetrà manipular la càrrega amb més facilitat.

Si no hi ha un **punt de suport**, eleva la càrrega fins a la cintura i, fent un petit recés, aixeca-la (com els esportistes d'aixecament de peses).

