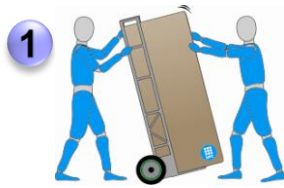
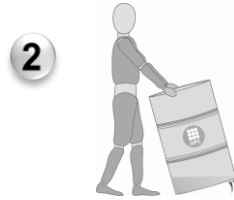


Manipulació manual de càrregues especials



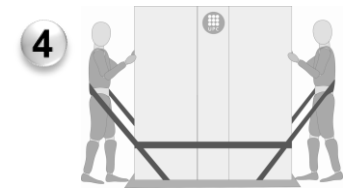
Càrregues en equip



Bidons i objectes cilíndrics



Assegut/da



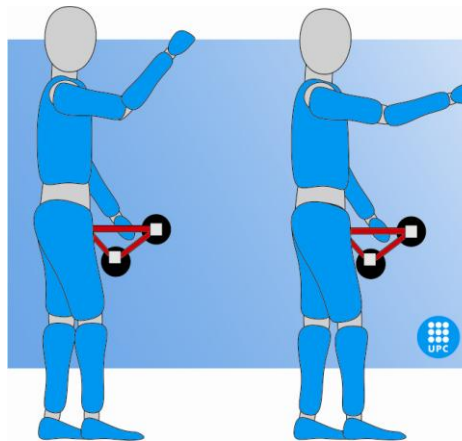
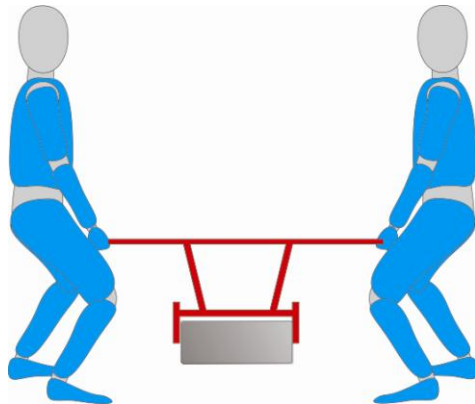
Càrregues especials

Sempre que sigui possible **demana ajuda a un company/a** per moure càrregues de volum o pes especial

Manipulació de càrregues en equip

- Quan una càrrega sigui de **pes excessiu, demaneu ajuda** a algun company/a.
- Per manipular una càrrega en equip es necessita **sincronització** per **evitar que una persona aixequi abans que l'altre** i que la càrrega es desequilibri i caigui.
- Abans de començar l'aixecament, cal **planificar el recorregut**.
- Quan es transporti la càrrega, s'ha de **caminar amb cura i evitar els sots** i altres obstacles. En cas de ser inevitable caminar per zones irregulars, la persona que va davant haurà d'informar a la seva parella.

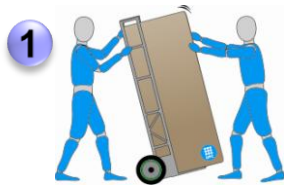
L'ús d'equipament auxiliar (pinces, ventoses) per al transport de materials de forma col·lectiva **reduïx els riscos associats al sistema musculoesquelètic**. No obstant això, cal recordar la necessitat de mantenir la correcta posició del cos.



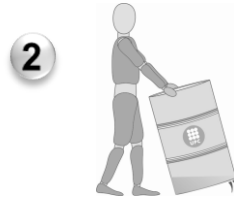
Recorda utilitzar **equips de protecció individual** sempre que manipulis càrregues.

L'ús d'elements auxiliars en moure càrregues pesades o de difícil manipulació (per exemple, fulls de vidre de finestres o llambordes), **reduïx el risc de lesions i accidents**

Manipulació manual de càrregues especials



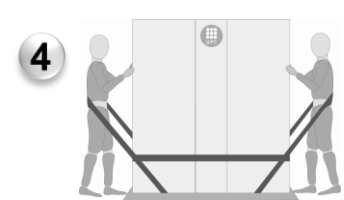
1 Càrregues en equip



2 Bidons i objectes cilíndrics



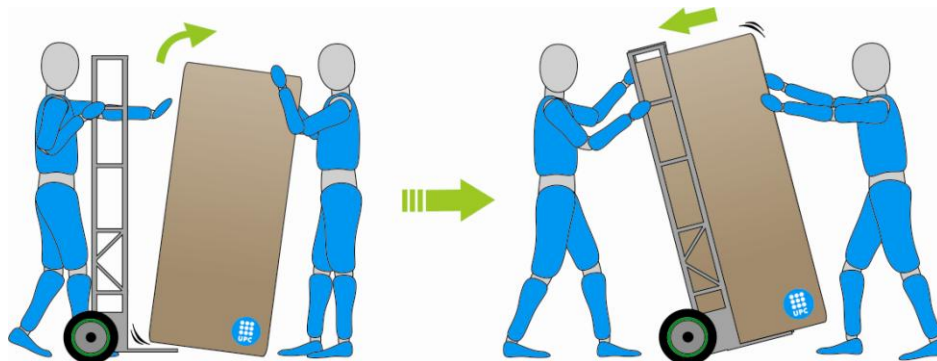
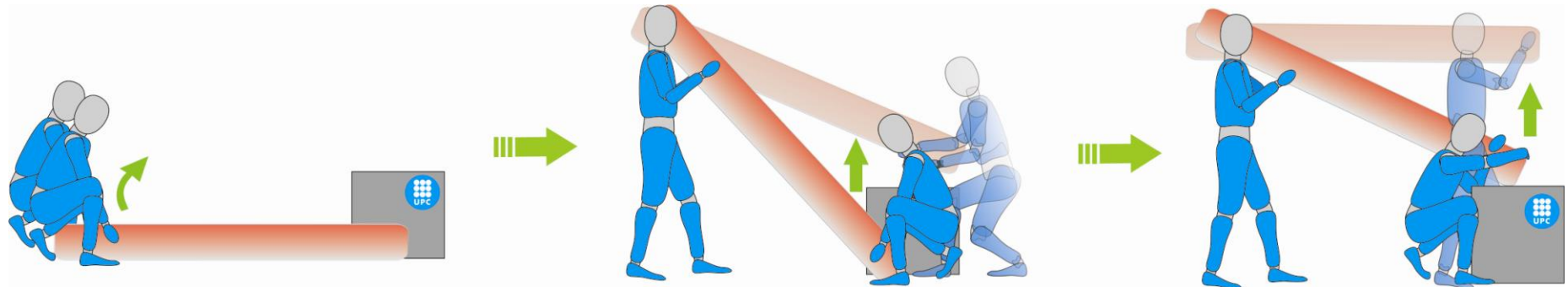
3 Assegut/da



4 Càrregues especials

Abans de moure càrregues en equip, s'ha de designar un **portaveu**

Tècniques per a la manipulació manual de càrregues en equip



Important

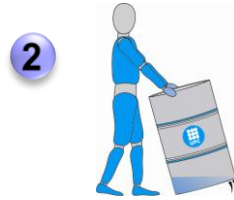
- Assigneu una persona *portaveu a l'equip*.
- Determineu un *conjunt d'ordres* com: "amunt", "avall", "stop", "caminant".
- *Seguiu les ordres* del portaveu de l'equip.
- Si no heu manipulat càrregues en equip, feu primer una *prova d'aixecament* amb càrregues poc pesades o de fàcil manipulació.



Manipulació manual de càrregues especials



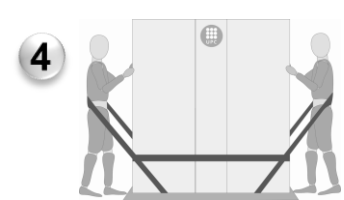
1 Càrregues en equip



2 Bidons i objectes cilíndrics



3 Assegut/da



4 Càrregues especials

Utilitza, sempre que sigui possible, **mitjans mecànics** per reduir la força a realitzar i l'adopció les postures forçades

Manipulació de bidons i objectes cilíndrics

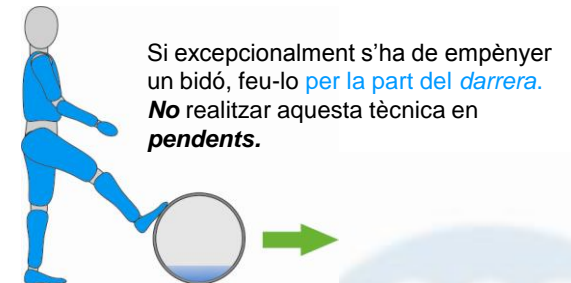
Utilitza mitjans mecànics per a la manipulació de bidons. Si els bidons es troben buits o amb una quantitat de líquid petita, segueix les següents indicacions:



Quan s'assoleixi el **punt d'equilibri**, deixa d'inclinar el bidó i **fes-lo rodar sobre la seva base**



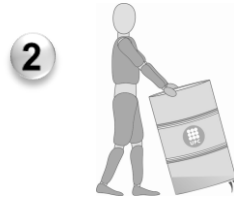
Elements mecànics per a la manipulació de bidons



Manipulació manual de càrregues especials



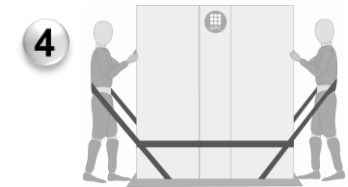
1 Càrregues en equip



2 Bidons i objectes cilíndrics



3 Assegut/da



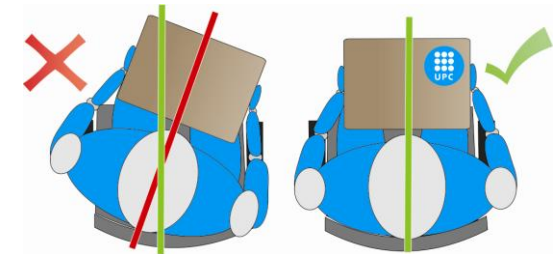
4 Càrregues especials

Sempre que sigui possible, **evita la manipulació manual de càrregues en postura d'assegut/da**

Manipulació de càrregues en postura assegut/da

Tot i que la manipulació de càrregues s'ha de realitzar sempre que sigui possible en posició dempeus, s'ha de tenir en compte que **no s'hauran de manipular càrregues de més de 5 kg en posició assegut/da**.

Recorda que **la capacitat** de manipulació de càrregues **en posició d'assegut/da és menor** que dempeus, ja que no es pot fer força amb les cames.



No giris el tronc quan manipulis una càrrega en posició d'assegut/da. Aprofita que **la teva cadira pot girar**.



Evita la manipulació manual de càrregues en posició d'assegut/da (**lluny del cos, per sobre les espatlles o a nivell del terra**).

Recorda

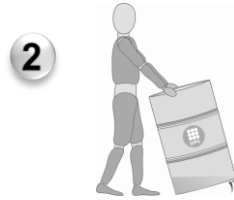
La manipulació de càrregues en posició assegut/da **augmenta el risc** de patir problemes d'esquena ja que la posició de la columna no es troba al seu estat natural.



Manipulació manual de càrregues especials



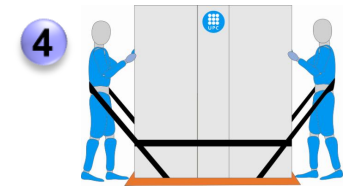
1 Càrregues en equip



2 Bidons i objectes cilíndrics



3 Assegut/da



4 Càrregues especials

Utilitza **elements auxiliars** per a la manipulació de **càrregues especials**

Càrregues sense nansa

Per aixecar o transportar càrregues dificultoses que no tinguin nanses és necessari l'ús **d'ajuts auxiliars**.

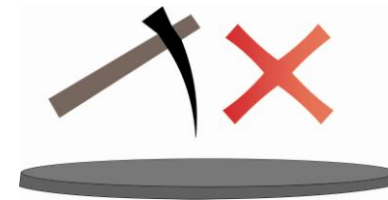
- *Accessoris* d'agafament pel transport de **caixes sense nanses**.
- *Accessoris* d'agafament adequats pel transport **d'objectes amb vores tallants i de difícil subjecció**.
- **Ventoses** per manipular materials plans o planxes.
- **Corretges** per aixecar i moure objectes voluminosos i pesants.
- **Mantes o catifes** per desplaçar mobiliari.



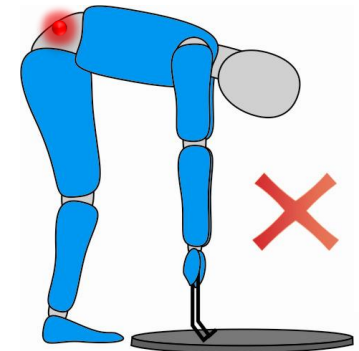
L'ús d'elements auxiliars en moure càrregues pesades, voluminoses o poc manejables, *facilita la manipulació i redueix el risc de lesions i accidents*.

Manipulació de tapes de registres o arquetes

Evitar obrir les tapes de registre utilitzant ganxos i/o pics.



Utilització de ganxos i/o pics



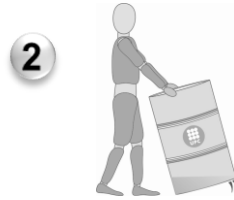
L'ús d'elements auxiliars (tipus palanques amb rodes) redueix la força necessària per manipular les tapes i *evita l'adopció de postures inadequades* (inclinat-se i ajupir-se).



Manipulació manual de càrregues especials



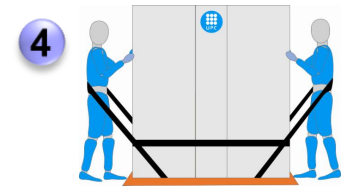
1 Càrregues en equip



2 Bidons i objectes cilíndrics

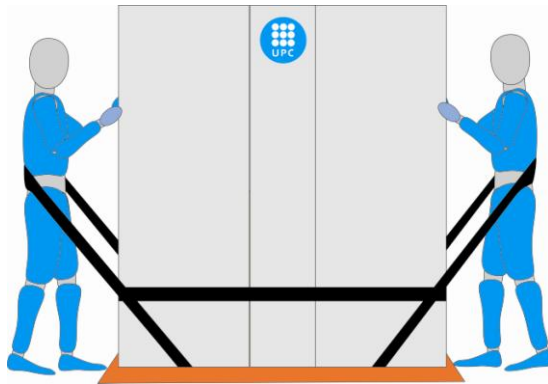


3 Assegut/da



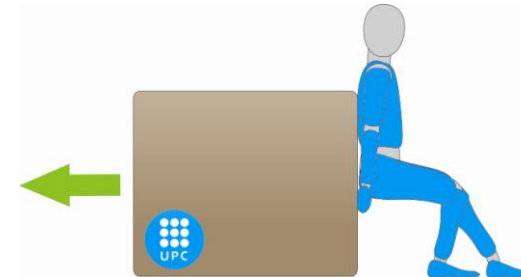
4 Càrregues especials

Utilitza **elements auxiliars** per a la manipulació de càrregues especials i comprova la càrrega abans de manipular-la



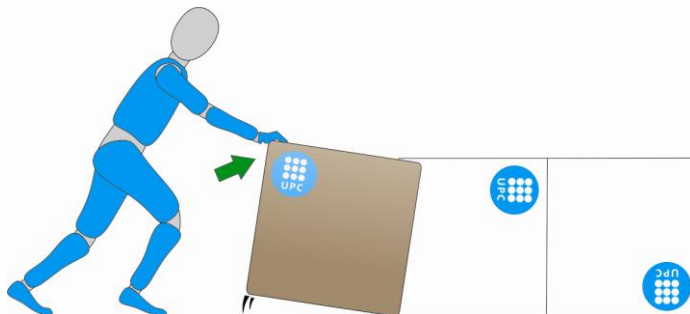
Les càrregues de gran volum o pes excessiu hauran de ser manipulades, sempre que sigui possible, **sense aixecar-les del terra.**

Manipulació manual de càrregues fent ús de *corretges d'aixecament i catifa* per **millorar el lliscament** de la càrrega.



Abans de realitzar aquesta operació, planifica el recorregut i **comprova que no hi ha persones ni materials durant el trajecte.**

Manipulació manual de càrregues fent ús de la *força de les cames i amb l'esquena dreta.*



Manipulació manual de càrregues *aprofitant el desequilibri de la càrrega.*

Aquesta tècnica únicament es podrà realitzar en funció del **contingut de la càrrega** (càrregues que per les seves característiques no poden ser danyades).

