

MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES

FACTORS DE RISC

- Característiques de la càrrega.
- La magnitud dels esforços (pes i volum de la càrrega).
- Característiques del mitjà de treball (espai, condicions ambientals, il·luminació, tipus de sòl, vibracions, etc.).
- La freqüència dels esforços (nombre de vegades que es realitzen).
- La postura en fer l'esforç (inclinació del tronc i del cap, distància de la càrrega al tronc, etc.).
- Exigències de l'activitat (ritme, durada, temps de descansos).
- Factors individuals de risc (aptitud física, inadequació de la roba, calçat, patologia dorsolumbar prèvia, formació).



MESURES PREVENTIVES

TÈCNICA CORRECTA D'ELEVACIÓ I TRANSPORT:

- ✓ Aproximar-se a la càrrega.
- ✓ Assegurar un bon suport dels peus mantenint-los separats.
- ✓ Mantindre l'esquena recta. Doblegar els genolls, no l'esquena, per a no alterar el centre de gravetat del cos.
- ✓ Utilitzar els músculs més forts i millor preparats (braços i cames).
- ✓ Mantindre la càrrega tan pròxima al cos com siga possible "abraçant" el pes, perquè augmenta molt la capacitat d'alçament. Portar la càrrega equilibrada, alçant-la gradualment i sense sacsejades.
- ✓ Utilitzar sempre que siga necessari elements auxiliars, com ara sotaventres o motxilles.
- El pes màxim que no s'ha de sobrepassar és de **25 kg**.
- En el cas de dones, treballadors joves o majors, o si es vol protegir la majoria de la població, no moure càrregues superiors a 15 kg. Es tindrà una cura especial durant l'embaràs i fins a tres mesos després del part.
- Treballadors **sans i entrenats** poden manipular càrregues de fins a **40 kg**, sempre que la tasca es realitze de manera esporàdica i en condicions segures.
- En postura **assegut** i sempre que siga en una zona pròxima al tronc, no s'haurien de manipular càrregues de més de **5 kg**.
- Evitar manipular càrregues a nivell del sòl o per damunt del nivell dels múscles i fer girs i inclinacions del tronc, i per damunt de **175 cm**, que és el límit d'abast per a moltes persones.

POSICIONS I MOVIMENTS PERILLOSOS PER A L'ESQUENA

- No girar mai la cintura quan es té una càrrega entre les mans. És preferible pivotar sobre els peus.
- L'alçament i transport de càrregues, empentar carretons, contenidors, etc., haurà de fer-se sense brusquedats i evitant sempre l'encorbament de l'esquena.
- No alçar una càrrega pesada per damunt de la cintura en un sol moviment.
- Controlar l'alçament de càrregues pesades, sobretot quan es fa per damunt dels múscles. Emprar mitjans mecànics o fer-ho entre diverses persones.
- Manipular una càrrega entre dues persones sempre que: l'objecte siga voluminós, independentment del seu pes, però dificulte la visibilitat, la persona haja d'alçar un pes superior a 25 Kg, i el seu treball habitual no siga el de manipulació de càrregues, l'objecte siga molt llarg i una sola persona no puga traslladar-lo de manera estable.
- En la manipulació de càrregues, si és possible, utilitze mitjans mecànics d'ajuda com ara carros sobretot si les càrregues són pesades, o si la freqüència amb què aquestes es manipulen és elevada.
- Comprovar prèviament el recorregut per on s'ha de transportar la càrrega de manera que s'assegure que no existeixen obstacles, desnivells, productes esvarosos, etc., que ens puguen desequilibrar quan anem carregats.

Més informació sobre manipulació manual de càrregues [ací](#) i [ací](#).

Complementar la informació amb la derivada de l'avaluació del lloc de treball ([article 18 LPR1](#)).