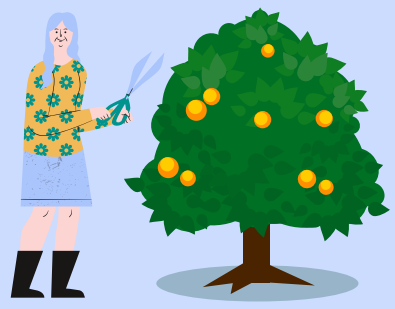
SOBREESFUERZOS EN EL SECTOR AGRARIO

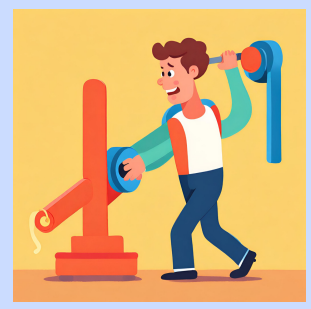
MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

MOVIMIENTOS REPETITIVOS



POSTURAS FORZADAS

APLICACIÓN DE FUERZAS EXCESIVAS



MEDIDAS PREVENTIVAS A APLICAR PARA REDUCIR O ELIMINAR LOS SOBREESFUERZOS

Pausas de trabajo

Ayudas mecánicas

Solicitar ayuda

Guantes y calzado de seguridad

Herramientas ergonómicas

MÉTODO PARA LEVANTAR UNA CARGA

1. Sitúate cerca de la carga y flexiona las piernas manteniendo la espalda recta
2. Sitúate un pie detrás para estabilizar el cuerpo y coloca el otro pie al lado de la carga en dirección al movimiento
3. Levántate suavemente, haciendo la fuerza con las piernas y con la espalda recta
4. Transporta la carga con la espalda y el cuello rectos, sin flexiones

ASPECTOS A TENER EN CUENTA RESPECTO A LAS CARGAS

El centro de gravedad de la carga siempre será cerca del cuerpo

TIPO DE POBLACIÓN PESO MÁXIMO RECOMENDADO

Población general 25 kg
Mujeres, jóvenes o edad avanzada 15 kg
Personal sano y entrenado 40 kg
Sentado/a 5 kg

CONSIDERAREMOS CARGA A PARTIR DE 3 KG

A más profundidad, más esfuerzo si la carga supera los 50 cm, pide ayuda a un compañero/a

Si sobrepasa la anchura de los hombros, la carga deberá ser manipulada como mínimo por dos personas o con medios mecánicos

Disminuir las exigencias físicas

Pautas de trabajo seguro

NO cargar los capazos al máximo

Mejor empujar que arrastrar.

Estiramientos de cuello, hombros, espalda y extremidades

Elaborado por: AVA ASAJA Associació Valenciana d'Agricultors

En colaboración de: AVA ASAJA Servicio de Prevención Mancomunado Agrario

Financiado por: Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació, Universitats i Ocupació