CONTROL DE CAMBIOS

FECHA	VERSIÓN	DESCRIPCIÓN DEL CAMBIO
24/05/2019	01	Documento inicial

1. OBJETIVO

Establecer las rutinas básicas para la correcta manipulación de cargas de manera segura y evitar lesiones musculo esqueléticas

2. ALCANCE

El Instructivo para el manejo de cargas, debe ser aplicado por los colaboradores de UNINAVARRA que manipulen cargas superiores a 3 Kg, pero inferiores a 25 Kg.

3. DEFINICIONES

3.1. MANIPULACION MANUAL DE CARGAS: Cualquier operación de transporte por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares.

3.2. CARGA: Cualquier objeto que se requiera mover utilizando fuerza humana y cuyo peso supere a los 3 kilogramos.

3.3. MANUAL: Es la actividad que desarrolla un trabajador para levantar, mover o transportar materiales, empleando su fuerza física.

3.4. FUERZA: Potencia máxima que pueden ejercer los músculos en un esfuerzo único y voluntario.

4. CONSIDERACIONES GENERALES

Se considera carga todo peso que exceda de 3 kg y que como consecuencia pueda ocasionar lesiones osteomusculares, puesto que, a pesar de ser una carga bastante ligera, si se manipula en unas condiciones ergonómicas desfavorables podría generar un riesgo.

Además, la manipulación manual de cargas puede ser causante de otras lesiones como cortes, contusiones y fracturas, debido a las características físicas de la carga que la haga difícil de agarrar o sujetar como son el tamaño, forma, temperatura, peso, rugosidad, aristas demasiado afiladas, etc.

Siempre que sea posible, la manipulación de cargas se efectuara mediante la utilización de ayudas mecánicas. En los casos en los que esto sea imposible implantar, se seguirán las indicaciones reflejadas en el presente documento.

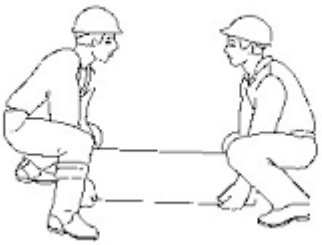
Las cargas que se manipulan deben ser inferiores a 25 kg. En condiciones ideales de manipulación y en el caso de mujeres y personas mayores no deberán sobrepasar los 15

kg. Igualmente, el peso y el tamaño de la carga serán adecuadas a las características individuales de quien las vaya a manipular.

5. DESCRIPCION DE ACTIVIDADES

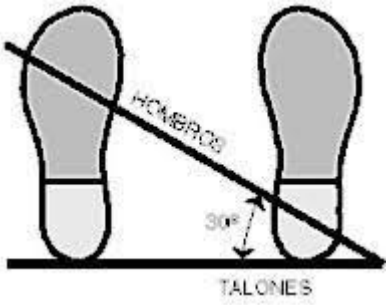
- PLANIFICACION DEL LEVANTAMIENTO:

  - Se utilizarán medios mecánicos siempre que sea posible.
  - Se observará la carga, prestando especial atención a su forma, tamaño, posible peso, zonas de agarre, puntos peligrosos, etc.
  - Acondicionar la carga de forma que se impidan los movimientos del contenido.
  - Evitar alzar bruscamente la carga, primero levantar de un lado.
  - Solicitar ayuda a otras personas si el peso es excesivo o la postura adoptada no es la adecuada.
  - Tener prevista la zona de paso y el punto final de destino, asegurando que no haya obstáculos.
  - Los equipos de protección individual como gafas, guantes, etc. No deberán interferir en la capacidad de realizar movimientos, no impedirán la visión, ni disminuirán la destreza manual.



- COLOCACION DE LOS PIES:

  - Se separarán los pies de forma que se asegure una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelante que el otro en la dirección del movimiento.



- ADOPCION DE LA POSTURA EN EL LEVANTAMIENTO:

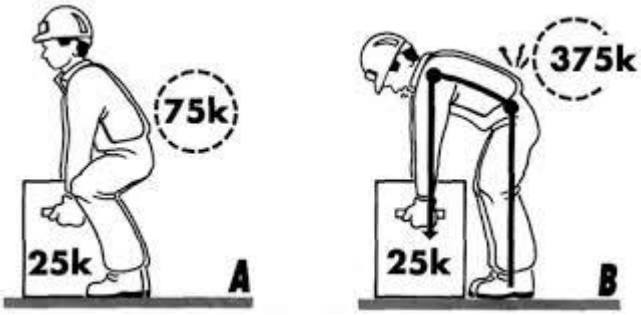
  - Doblar las piernas manteniendo la espalda recta, sin flexionar demasiado las rodillas y manteniendo el mentón metido.

- AGARRE:

  - Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.
  - El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, y si fuera necesario cambiar de agarre se hará suavemente o apoyando la carga.

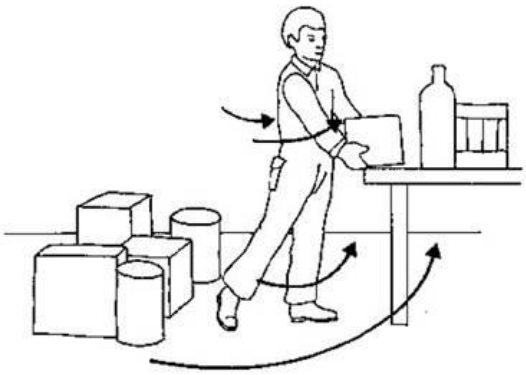
- LEVANTAMIENTO:

  - Levantarse suavemente, ex tensionando las piernas y manteniendo la espalda derecha.
  - No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
  - Mantener la carga y los brazos cercanos al cuerpo, manteniendo lo más tensos posible estos últimos.
  - No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
  - Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo, la altura de los hombros, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
  - Se evitará manejar cargas subiendo cuestas, escalones o escaleras.
  - Procurar no efectuar giros, es preferible mover los pies para adoptar la posición adecuada.



- DEPOSITAR LA CARGA:

  - Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.
  - Realizar los desplazamientos completos, sin girar solo el tronco, pues se puede presentar algún tipo de lesión.



ELABORÓ		REVISÓ		APROBÓ	
Nombre	María Paula Guarnizo	**Nombre**	Cindy Alejandra Angarita	**Nombre**	Sandra Navarro Parra
Cargo	Coordinadora HSE	**Cargo**	Directora Talento Humano	**Cargo**	Rectora