

Levantar y transportar materiales

PROYECTO / OBRA	FECHA	CHARLA DIRIGIDA POR

EL PELIGRO

El material se mueve bajo techo para el acabado de invierno, lo que significa más manejo manual en espacios más reducidos. Las lesiones de espalda se acumulan durante meses y luego aparecen en un levantamiento común que se sintió igual que todos.

QUÉ SALE MAL

- Levantar sin revisar el peso ni dónde está realmente el centro de la carga.
- Girar el cuerpo mientras se carga, sobre todo al cruzar una puerta o rodear un andamio.
- Cargar algo que le tapa la vista del piso por el que camina.
- Una sola persona haciendo un levantamiento de dos porque la segunda estaba ocupada.

CONTROLES: ANTES DE EMPEZAR

- Evalúe la carga y la ruta antes de levantar nada, incluido dónde la va a dejar.
- Acérquese, doble las rodillas, mantenga la carga pegada al cuerpo y levante con las piernas.
- Gire con los pies, no con la columna. Nunca tuerza el cuerpo bajo carga.
- Use levantamiento en equipo, carro, diablito o polipasto cuando la carga o la ruta lo justifiquen.
- Baje la carga con el mismo cuidado con que la levantó. Muchas lesiones ocurren al final.

PREGUNTE A LA CUADRILLA

1. ¿Qué es lo más pesado que se carga a mano hoy en este trabajo?
2. ¿Hace falta cargarlo a mano siquiera?
3. ¿En qué parte de esa ruta alguien tendría que girar el cuerpo para pasar?
4. ¿Quién está haciendo solo un levantamiento de dos personas esta semana?

REGISTRO DE ASISTENCIA

Todos los presentes firman abajo. Esta hoja es el registro de la charla.

NOMBRE EN LETRA DE MOLDE	FIRMA
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
SUPERVISOR / PERSONA COMPETENTE	FIRMA