

Maneras correctas para cargar y mover objetos

En los negocios de alimentos, frecuentemente se tienen que mover o cargar cajas, recipientes, bandejas y otros objetos grandes o de dimensiones que los hacen difíciles de cargar. Se debe tener en cuenta que objetos totalmente inofensivos pueden convertirse en peligrosos cuando están moviéndose. Pueden lesionar a la persona que los carga, a los compañeros de trabajo o a los clientes, si no se mueven y cargan con cautela. Los riesgos de lesiones se pueden reducir si los objetos se cargan correctamente, anticipando los posibles problemas y utilizando el equipo de ayuda y protección personal correcto.

Mover objetos de manera incorrecta puede ocasionar:

- ◆ lesiones de espalda graves.
- ◆ que un objeto le caiga encima a alguna persona.
- ◆ que un objeto golpee a una persona o viceversa.

Cuando cargue objetos:

- ◆ Determine si el objeto es demasiado pesado o difícil de cargar.
- ◆ Retire todos los obstáculos del camino.
- ◆ Asegúrese de que pueda ver por donde camine.
- ◆ Sostenga firmemente el objeto, utilizando toda la mano.



- ◆ Sostenga la carga cerca al cuerpo.
- ◆ Al voltear o mirar hacia un lado, gire todo el cuerpo y no sólo el torso. Cuando cargue un objeto, nunca gire el torso solamente.

- ◆ Si no puede cargar un objeto sin riesgo a lesionarse, pida a otra persona que le ayude a cargarlo.

Empuje los objetos, no los hale.

No hale objetos que pueda empujar. El riesgo de lesionarse es mucho mayor al halar que al empujar objetos. Además, se tiene más fuerza al empujar que al halar.

Al empujar:

- ◆ Apriete los músculos abdominales, pero no olvide respirar.
- ◆ Flexione las rodillas y los codos.
- ◆ Mantenga los codos cerca del cuerpo.
- ◆ Sostenga la carga cerca al cuerpo.
- ◆ Coloque un pie más adelante del otro y equilibre.
- ◆ Empuje con la pierna de atrás.
- ◆ Tome pasos cortos y seguros.
- ◆ Utilice el peso de su cuerpo y no sólo sus pies al empujar la carga.



El uso de ayudas mecánicas

Cuando se utilizan ayudas mecánicas, tales como carretillas o plataformas rodantes, se deben continuar utilizando medidas de seguridad como antes de las ayudas mecánicas.

- ◆ Las cargas se deben empujar, no halar.
- ◆ Haga el esfuerzo con las piernas y no con la parte superior del cuerpo.
- ◆ Mantenga la curvatura natural de la espalda.
- ◆ Flexione las rodillas.
- ◆ Retire todo obstáculo del camino antes de empezar.
- ◆ Agarre firmemente la carga o el equipo.
- ◆ Manténgase cerca de la carga.
- ◆ Planee sus movimientos antes de subir o bajar por planos inclinados.

Al cargar bandejas

- ◆ Distribuya los artículos sobre la bandeja para que estén equilibrados.
- ◆ Doble las rodillas hasta que el hombro quede paralelo a la bandeja.
- ◆ Deslice una parte de la bandeja hacia su hombro y apoye el otro lado de la bandeja con la palma de su mano.
- ◆ Al levantarla, haga el esfuerzo con las piernas.
- ◆ Para bajar la bandeja, doble las rodillas y deslice la bandeja sobre la superficie donde la depositará.
- ◆ Evite doblar la espalda porque la bandeja puede deslizarse y regar el contenido.
- ◆ Camine a una velocidad razonable, de tal manera que si tiene que detenerse rápidamente, no riegue el contenido de la bandeja ni se lesione a sí mismo o alguna otra persona.