



MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

DANIA LORENA PAZ QUIÑONES

Índice

01 ¿QUE ES UNA CARGA?

02 ¿QUE ES LA MANIPULACION
MANUAL DE CARGAS?

03 ACCIONES INCLUIDAS A LAS
HORA DE REALIZAR MMC

04 INDICACIONES PARA LEVANTAR
UNA CARGA

05 PESOS RECOMENDADOS PARA
LEVANTAR UNA CARGA

06 FORMA ADECUADA DE COMO
LEVANTAR UNA CARGA

¿QUE ES UNA CARGA?

Cualquier objeto que se pueda mover o manipular con fuerza humana y que tenga un peso superior a 3 kg.

¿QUE ES LA MANIPULACION MANUAL DE CARGA?

la manipulacion manual de cargas (mmc) se define como la acción de movilizar o manipular objetos, ya sea al levantar,transportar, bajar, empujar o la traccion de mercancia, y que la labor sea realizada por uno o varios trabajadores

ACCIONES INCLUIDAS A LA HORA DE REALIZAR MMC

transportar

es el desplazamiento de una carga en el plano horizontal sosteniendo la carga sin ayuda mecánica.

levantar

es la acción de sujetar una carga por parte de uno o varios trabajadores sosteniendo la carga sin ayuda mecánica.

empuje y arrastre

se define como el desplazamiento de una carga horizontal sin sostenerla, si la fuerza que se aplica se aleja del cuerpo se denomina empuje y si esta cerca del cuerpo se denomina arrastre

INDICACIONES PARA LEVANTAR UNA CARGA

- Mantener la espalda recta
- Separar ligeramente los pies, uno más adelante que el otro
- Agarrar la carga con la palma de las manos
- Mantener la carga pegada al cuerpo
- Evitar giros del tronco
- Doblar las rodillas para que la carga quede entre las piernas



PESOS RECOMENDADOS PARA LEVANTAR UNA CARGA

HOMBRES

- Hombres a nivel del pecho : 50 kg
- Hombres desde el piso: 25 kg

FORMA ADECUADA DE COMO LEVANTAR UNA CARGA



Acércate en cuclillas.
Inclina un poco el objeto



Utiliza la fuerza de tus
piernas



Párate



Acércate al objeto. Levántalo
con la espalda recta



Apóyalo en tu rodilla,
utiliza la fuerza de tus
piernas



Párate

FORMA ADECUADA DE COMO LEVANTAR UNA CARGA

OPCIÓN 1



1 Acércate al objeto.



2 Levántalo con la espalda recta.



3 Apóyalo en tu rodilla.



4 Utiliza la fuerza de tus piernas.



5 Párate.

OPCIÓN 2



1 Acércate en cuclillas.



2 Inclina el objeto un poco.



3 Cógelo bien.



4 Utiliza la fuerza de tus piernas.



5 Párate.



**MUCHAS
GRACIAS**