Muévelo muévelo

TRIVIA

MANEJO MANUAL DE CARGAS

achs seguro laboral

¿Cuándo debes usar ayuda mecánica para levantar, transportar o descargar carga?

a Cuando la carga pesa más de 25 kg

(b) Siempre que sea posible

c Solamente cuando no puedas levantar la carga manualmente

¿Cuánto es el peso máximo que se puede cargar manualmente?

(a) 20 kg mujeres y 25 kg hombres

b 25 kg mujeres y 30 kg hombres

c 30 kg mujeres y 35 kg hombres

¿Cómo se realiza el manejo manual de cargas correctamente?

a Arrastrando la carga con los pies, así no sufres lesiones por sobresfuerzo

b Tirando la carga para transportarla más rápido

(c) Manteniendo la espalda recta y la carga cerca del cuerpo

¿Para qué sirven las ayudas mecánicas?

(a) Para evitar o reducir el esfuerzo físico al manejar carga

b Para levantar o trasportar únicamente carga sobre 25 kg

c Para transportar carga solamente cuando no se pueda hacer de forma manual

¿Qué debes hacer antes de mover la carga?

a Levantarla rápidamente para no interferir con el trabajo del resto

(b) Evaluar el peso de la carga y revisar tu entorno

c Empujar la carga con los pies para revisar si está muy pesada

¿Qué debes hacer al cargar un carro o transpaleta?

a Revisar las condiciones del carro o transpaleta, y si algo está en mal estado avisa a tu jefatura

b Mantener una buena a visión, por lo que la carga no debe superar los 1,2 m de altura

(c) Ambas son correctas

¿Qué accidentes puedes sufrir al manipular carga manualmente?

a Solamente lesiones por sobreesfuerzo, al realizar un mal movimiento

(b) Lesiones por sobreesfuerzos, atrapamientos, caídas, golpes, cortes, etc.

c Caídas y golpes, si te tropiezas al trasladarte

¿Cómo se debe manipular carga en equipo?

a Siempre debe haber una persona que coordine al equipo

b Las personas deben tener capacidades y conocimientos similares

(c) Ambas son correctas