

Levanto cargas de forma segura

Seguridad en el manejo manual de cargas



desde
el día **1**

MISMO ESPACIO = MISMO CUIDADO

¿Cómo levantar carga de forma segura?



¿Cómo usar esta ficha?

- 1 Lee con atención la información antes de realizar la charla de seguridad
- 2 Presenta la información a tu equipo de trabajo
- 3 Al cierre, invita al equipo a entregar sus comentarios sobre lo expuesto

Hoy vamos a hablar de las tareas más comunes, pero que genera una gran cantidad de accidentes: **levantar y mover distintos tipos de carga**

Por ejemplo...

- Reponer productos en estanterías
- Trasladar herramientas, insumos o materiales
- Descargar cajas de un vehículo

Tres preguntas rápidas

A veces lo hacemos rápido porque pensamos que podemos solos o porque nos demoraríamos el doble de tiempo si pedimos ayuda. Pero una carga pesada, inestable, mal tomada o que bloquea la visión puede provocar **lesiones, golpes o caídas**

- ¿Revisas siempre el peso y tamaño antes de levantar una carga?
- ¿Pides ayuda cuando la carga te supera?
- ¿Miras si el camino está despejado antes de avanzar?

Recomendaciones generales

En el espacio de trabajo, lo primero que debes proteger es tu cuerpo. Por eso, cuando manipulamos cargas muy pesadas o nos exigimos de más, corremos el riesgo de lesionarnos y provocar accidentes que afecten a otras personas en el mismo entorno

Para que nadie arriesgue su salud por subestimar una carga

- **Evalúa siempre el tamaño y peso** de la carga antes de moverla
- **Mantén la carga cerca de tu cuerpo** y avanza sin apuro, evitando que bloquee tu visión
- **Usa ayudas disponibles** (como carros o transpaletas) y pide apoyo cada vez que sea necesario

En este espacio todos y todas tenemos derecho al mismo cuidado, por eso es importante conocer a qué riesgos estás expuesto y cómo evitarlos en el día a día