



## MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES

**La càrrega** és qualsevol objecte susceptible de ser mogut. Així doncs, **la manipulació de càrregues** és qualsevol operació de transport o subjecció d'una càrrega per part d'un o diversos treballadors.

1. Si aixecam una càrrega amb la columna recta, el disc reparteix de manera homogènia les pressions cap a totes les direccions de l'espai i actua com un veritable esmorteïdor
2. Ara bé, si l'alçam doblegant l'esquena, les vèrtebres comprimeixen el disc a la part anterior i el nucli es desplaça cap enrere. En el cas que l'anell no aguanti la força poden patir-se lesions de diversa magnitud, que poden arribar a afectar les arrels nervioses

## FACTORS DE RISC

1. Característiques de la càrrega
2. Esforç físic necessari
3. Característiques del mitjà de treball
4. Exigències de l'activitat
5. Factors individuals de risc

## MESURES PREVENTIVES

### NORMES PER AIXECAR PESOS

1. **Vigilau la col·locació dels peus:** assegureu els peus i separeu-los a una distància aproximada de 50 cm
2. **Enganxau la càrrega al cos:** per aixecar una càrrega pesada convé apropar-s'hi de manera que el centre de gravetat quedi tan a prop com sigui possible de la càrrega i per damunt d'aquesta
3. **Assegureu la subjecció de les mans:** els objectes s'han d'agafar amb els palmells de les mans i bases dels dits
4. **Adoptau la postura correcta d'alçament:** doblegau les cames per agafar la càrrega i manteniu l'esquena dreta
5. **Feis treballar els braços a tracció simple:** desplaçau la càrrega mantenint-la adossada al cos i amb els braços estirats