

5. NORMES PER AIXECAR PESOS

1. Vigilateu la col·locació dels peus



Assegureu els peus i separau-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 les mans

Els objectes s'han d'agafar ar els palmells de les mans i bases dels dits.



4. Adoptau la postura correcta d'alçament



Doblegau les cames per agafar la càrrega mantenint l'esquena dreta.

5. Feis treballar els braços a tracció simple

Desplaçau la càrrega mantenint-la adossada al cos i amb els braços estirats.



6. SEMPRE QUE ES MANIPULIN CÀRREGUES VOLUMINOSES O PESADES I, EN TOT CAS, QUAN SIGUIN SUPERIORS A 25 KG:

	Demanau ajuda als vostres companys.
	Utilitzau les ajudes mecàniques.
	Quan pugueu, separau la càrrega en altres de més petites.

SI EN VOLEU SABER MÉS...

Podeu consultar els documents següents:

- El Reial decret 487/1997, de 14 d'abril, sobre les disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la manipulació manual de càrregues que comporti riscos, especialment dorsolumbars, per als treballadors (BOE núm. 97, de 23 d'abril).
- La Guia tècnica sobre manipulació de càrregues, editada per l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball (INSHT).
- El Manual de normes tècniques per a la manipulació de càrregues, editat per l'INSHT.

O bé podeu posar-vos en contacte amb el Servei de Prevenció de Riscs Laborals de l'Administració del Govern de les Illes Balears.

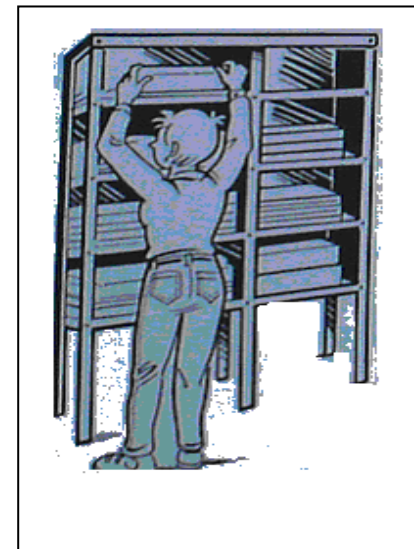
Tel.: 971 17 7172

MANIPULACIÓ DE CÀRREGUES

➤ *Prevenció del mal d'esquena*

➤ *Transport manual de càrregues*

A més de les professions usualment associades a la manipulació de càrregues (manteniment i neteja), n'hi ha d'altres que també impliquen la mobilització quotidiana de pesos: ordenances, zeladors sanitaris (mobilització de malalts), cuidadors d'infants o de persones amb problemes de mobilitat, administratius (manipulació de caps de folis).



Així doncs, la manipulació de càrregues inclou tota operació de transportar, subjectar, aixecar, col·locar, empènyer, moure o desplaçar un pes, per part d'un o diversos treballadors, que poden compartir riscos si el manipulen en condicions ergonòmiques inadequades.



**Conselleria de Presidència
i Administracions Públiques**

Direcció General de Funció Pública

1. QUÈ S'ENTÉN PER MANIPULACIÓ DE CÀRREGUES?

La càrrega és qualsevol objecte susceptible de ser mogut (com per exemple: objectes diversos o maquinària, però també persones malaltes o discapacitades, i també animals).

Així doncs, la **manipulació de càrregues** és qualsevol operació de transport o subjecció d'una càrrega per part d'un o diversos treballadors, com ara l'alçament, la col·locació, l'empenta, la tracció o el desplaçament que, per les seves característiques o condicions ergonòmiques inadequades, comporti riscos, especialment dorsolumbars, per als treballadors.

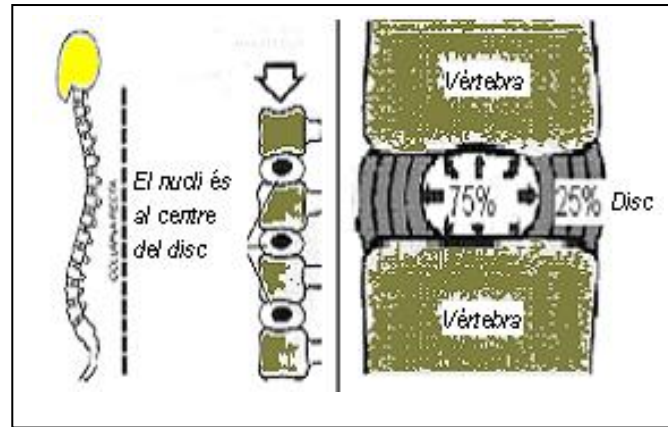
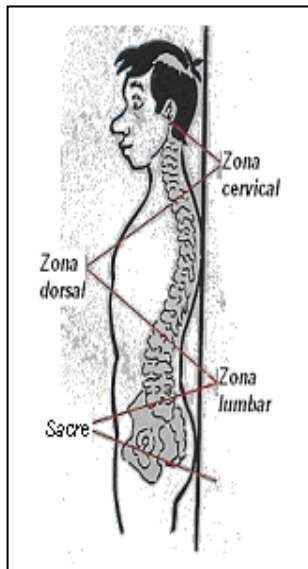
La manipulació de càrregues de més de **3 kg** pot suposar un risc potencial si es fa en condicions ergonòmiques desfavorables. La manipulació de càrregues de més de **25 kg** és sempre un factor de risc.

2. L'ESQUENA. LA PART MÉS AFECTADA

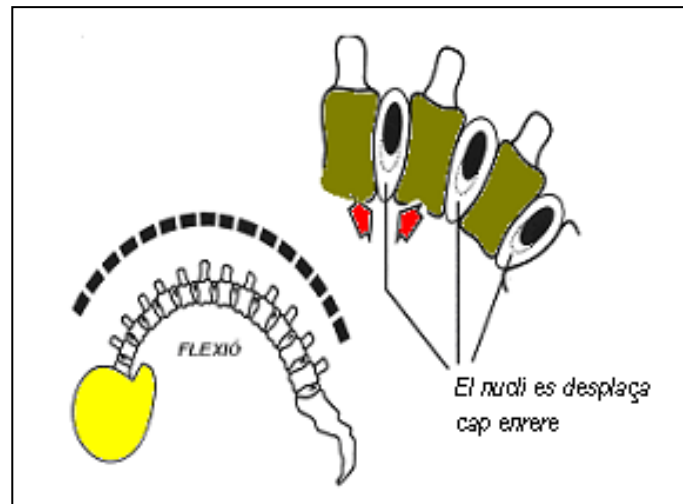
La columna vertebral està formada per una successió de segments fixos anomenats vèrtebres.

Entre una vèrtebra i una altra, hi ha segments mòbils anomenats discs intervertebrals, els quals estan composts pel nucli polpós i l'anell fibrós.

La columna sosté el cos i permet el moviment, per la qual cosa contribueix a l'estabilitat del cos. A més, protegeix la medulla espinal.



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.

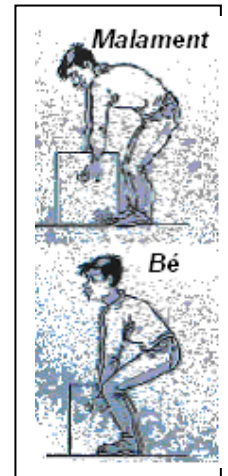


Ara bé, si l'alçam doblegant l'esquena, les vèrtebres comprimeixen el disc a la part anterior i el nucli es desplaça cap enrere. En el cas que l'anell no aguantí la força poden patir-se lesions de diversa magnitud, que poden arribar a afectar les arrels nervioses (com en el cas de les hèrnies discals).

3. LA POSTURA CORRECTA

A la regió lumbar, l'esforç necessari per aixecar càrregues depèn del pes i de la posició que adopti el cos.

Per això és molt important no aixecar pesos amb les cames rectes i l'esquena doblegada, ja que es produeix una compressió a la zona lumbar cinc vegades superior a l'experimentada quan doblegem les cames i mantenim l'esquena dreta.



4. CONSELLS PER PREVENIR EL MAL D'ESQUENA

- Manteniu el cos en bones condicions. Feis exercici.
- Adoptau postures correctes i canviau-les cada cert temps.
- Si heu de manipular un pes, enganxau-lo al cos.
- No gireu mai el cos si sosteniu una càrrega.
- No agafeu pesos per damunt de les espatlles. Si heu de fer-ho, pujau a una escala.
- Si feis feina drets durant molt de temps, procurau-vos una alça a fi de reposar-hi els peus alternativament.
- És millor empènyer que estirar els pesos.
- Utilitzau màncs de llargària adequada que us permetin evitar les flexions de columna.
- Teniu present la prevenció en totes les vostres activitats laborals.

