



CARRILES

La manipulación de materiales implica mover materiales y almacenarlos. Este trabajo implica empujar, tirar y levantar materiales, a veces con la ayuda de plataformas rodantes. El aprendizaje de las siguientes prácticas de uso seguro de las plataformas rodantes ayudará a evitar trastornos musculoesqueléticos (TME), pérdida de movilidad y baja laboral:

- Antes de cargar una plataforma rodante, compruebe si tiene algún defecto que pueda afectar a su funcionamiento o suponer un peligro. Compruebe si hay piezas sueltas, ruedas desgarradas, superficies grasientas, presión de aire en las ruedas neumáticas, etc.
- Informe de los peligros potenciales y haga reparar el equipo defectuoso.
- Obtenga ayuda cuando sea necesario, especialmente al inclinar y desinclinarse las plataformas rodantes.
- Levante con las piernas, no con la espalda, para desplazar la carga a una posición de desplazamiento.
- Coloque los objetos pesados en la parte inferior de la carga.
- Coloque la carga hacia delante si es necesario, para que descansa sobre los ejes de la carretilla.
- No apile objetos por encima del nivel de los ojos.
- Asegure los objetos voluminosos, incómodos o delicados a la carretilla de mano.
- Agárrelos con firmeza.
- Mantenga la espalda recta con las rodillas flexionadas e inclínese en el sentido de la marcha.
- Empuje las cargas, no tire de ellas.
- No camine hacia atrás a menos que sea necesario para maniobrar en un espacio reducido.
- Para evitar quedar aprisionado contra algo en un espacio reducido, coloque la plataforma o la carretilla manual delante.
- Desarrolle buenas prácticas de limpieza para asegurarse de que los suelos están limpios para que la resistencia sea mínima.
- Lleve calzado con buena suela para mantener los pies firmes.

