




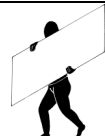





# Manipulación Manual de Cargas – identificación de riesgos Lista de control









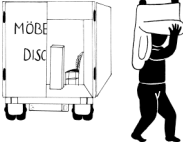

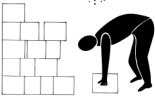

Empresa \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Lugar de trabajo/tarea \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

Forma de manipulación manual de cargas	Duración, frecuencia		Intensidad**)	
	A veces	Muchas veces*)	Baja	Alta
<b>Transporte</b> elevación, transporte, manejo de pesos, descenso de pesos 				
<b>Procesamiento</b> elevación, sujeción, manipulación 				
<b>Transporte</b> empuje, tracción, maniobra 				

\*) Parte / elemento regular de la tarea \*\*) Evaluación por experiencia: ¿Sienten los trabajadores que el trabajo es duro, es el esfuerzo aparente, están los trabajadores muy cansados al final del turno, existen quejas, se han presentado solicitudes de cambios de turno, hay indicaciones de aumento de ausencias laborales o de accidentes?

Descripción de la tarea (conforme a la Directiva del Consejo)			
característica	imagen	sí	no
<b>Características de la carga</b>			
demasiado pesada o demasiado grande			
voluminosa o difícil de sujetar			
en equilibrio inestable o su contenido corre el riesgo de desplazarse			
está colocada de tal modo que debe sostenerse o manipularse a distancia del tronco, o con una torsión o inclinación del tronco			
debido a su aspecto exterior o a su consistencia, puede ocasionar lesiones para el trabajador, en particular en caso de golpe.			
<b>Esfuerzo físico requerido</b>			
demasiado grande			

sólo puede realizarse con un movimiento de torsión del tronco			
puede acarrear un movimiento brusco de la carga			
se realiza con el cuerpo en una posición inestable			
<b>Características del medio de trabajo</b>			
el espacio libre, especialmente vertical, resulta insuficiente, para realizar la actividad,			
el suelo es desigual y, por tanto, puede dar lugar a tropiezos o bien es resbaladizo para el calzado que lleve el trabajador,			
la situación o el medio de trabajo no permiten al trabajador la manipulación manual de cargas a una altura segura y en una postura correcta			
el suelo o el plano de trabajo presentan desniveles que implican la manipulación de cargas en niveles diferentes			
el suelo o el punto de apoyo son inestables,			
la temperatura, humedad o circulación del aire son inadecuados.			
<b>Exigencias de la actividad</b>			
Esfuerzos físicos en los que interviene en particular la columna vertebral, demasiado frecuentes o demasiado prolongados			
Periodo insuficiente de reposo fisiológico o de recuperación,			
Distancias demasiado grandes de elevación, descenso o transporte,			
un ritmo impuesto por un proceso que el trabajador no puede alterar.	