

Alivie a Carga!

Informação para empregadores e trabalhadores do **sector do comércio a retalho**

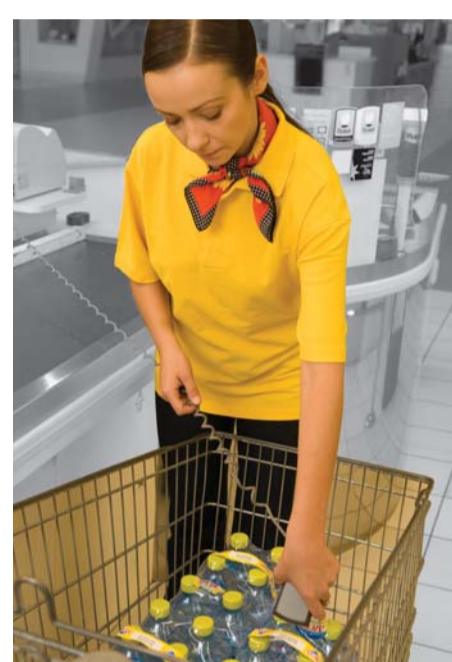
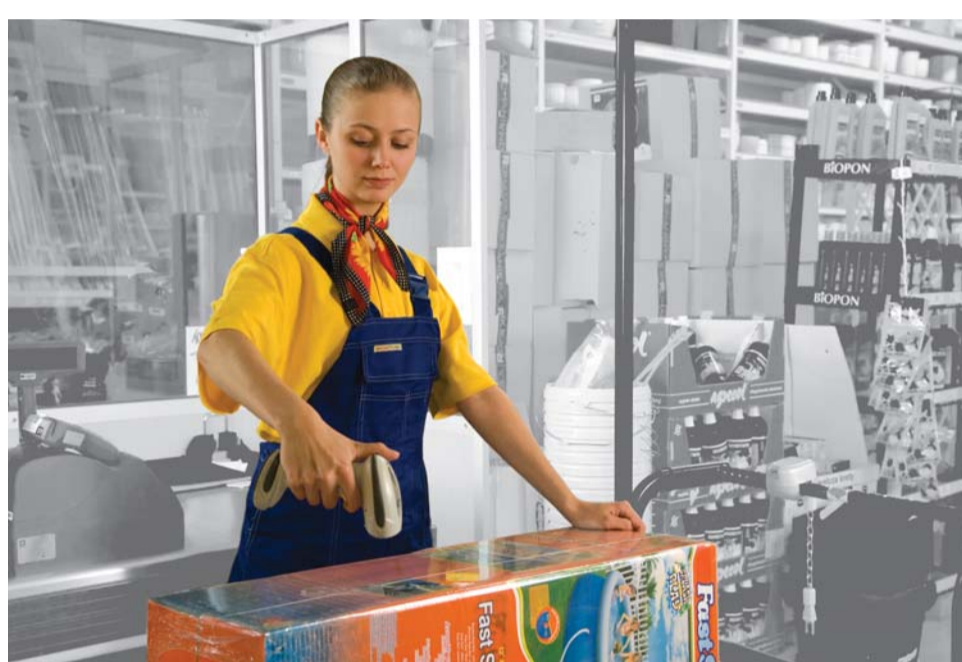
Evitar, reduzir, reorganizar



■ Um carro de transporte ajustável em altura permite ao trabalhador mover os produtos ao mesmo nível sem necessidade de se curvar – a coluna não muda a sua posição natural e a pressão física é exercida sobre ela de modo uniforme.



■ Meios mecânicos de transporte tornam mais fácil mover cargas manualmente reduzindo o esforço de empurrar/puxar a carga. O uso de medidas técnicas limita o número de trabalhadores expostos ao risco de lesões músculo-esqueléticas.



■ A utilização de um leitor de código de barras portátil elimina torcer e curvar o tronco assim como a elevação de mercadorias.



■ Objectos largos, e.g., aparelhos eléctricos, devem ser movimentados utilizando mecanismos que facilitem o seu transporte para cima ou para baixo nas escadas. Os trabalhadores que utilizam "trepadores de escadas" reduzem o risco de dores e lesões nas costas. Estas tarefas, como o transporte de cargas pesadas em escadarias, podem com frequência resultar em acidentes de trabalho.



■ A elevação de cargas acima da altura dos ombros causa uma pressão física excessiva nos membros superiores e origina micro-lesões. Por isso, escadas e ajudas mecânicas devem ser utilizadas.



■ O uso de escalas/balanças industriais elimina a movimentação manual de cargas durante a recepção de mercadorias. Os trabalhadores não têm que elevar cada caixa, garrafa ou qualquer outro recipiente – eles apenas inserem o peso da unidade e o sistema indica de modo preciso o número de peças no volume colectivo.



■ A utilização de uma mesa de "movimentação" reduz a carga no sistema músculo-esquelético durante a colocação ou a substituição de produtos nas prateleiras. Permite ao trabalhador movimentar as mãos ao mesmo nível. A mesa pode funcionar como um carro ajustável em altura.



■ Os contentores de rede eliminam a colocação manual das mercadorias nas estantes do armazém e o acesso ao conteúdo destes é facilitado.



■ Durante a elevação de uma carga partindo de uma posição agachada com as costas direitas, a pressão física sobre a coluna é exercida de modo uniforme. Isto limita as dores na coluna junto da região dorso-lombar e previne acidentes relacionados com a lesão dos discos intervertebrais.