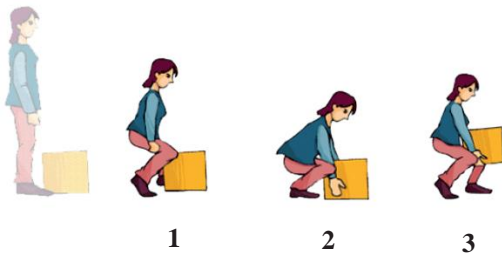


Levantamiento de cargas

Manipula las cargas cerca del cuerpo y a una altura comprendida entre el nivel de los codos y el de los nudillos (es decir, aproximadamente a la altura de las caderas). Al levantar cargas desde el suelo se seguirán los siguientes pasos:

1. Aproxímate a la carga separa ligeramente los pies y flexiona las rodillas
2. Inclina ligeramente la espalda hacia delante manteniendo la columna alineada.
3. Recoge la carga lo más cerca posible del cuerpo y vuelve a la posición erguida, estirando las piernas y manteniendo la columna recta.



**Gracias por tu
colaboración**

**Tu ayuda es
fundamental.**



**Gran recogida de
Alimentos 2016**

**AYUDA CON
SEGURIDAD**

“Tu salud nos interesa
tanto como tu solidaridad “

La **recogida de alimentos** es el objetivo principal de esta campaña, pero queremos que lo hagas de una forma segura para que no afecte a tu salud, lee atentamente este folleto antes de empezar a colaborar.

Principales Riesgos durante la recogida

Las operaciones de levantamiento y transporte de cargas, pueden ocasionar algunos riesgos para tu salud, como:

- **Lesiones de espalda**, u otras zonas del cuerpo, por esfuerzos o posturas inadecuadas.

- **Fatiga física** causada por trabajo de pie, cansancio o falta de pausas para descansar.

- Riesgo de **heridas y contusiones** por caídas de paquetes o **golpes** contra objetos.

- Situaciones de **emergencias** provocadas en el propio centro.

Normas generales de seguridad

1. El **espacio de trabajo** debe ser suficiente para permitir moverse sin problemas y acercarse a la carga sin necesidad de realizar posturas forzadas.

2. Mantén el **orden y la limpieza** en la zona de trabajo. Retira los objetos que puedan obstaculizar y mantén el suelo limpio de manchas de grasa, líquidos,...

3. Evita manejar cargas subiendo pendientes, escalones o escaleras.

4. Utiliza las **ayudas mecánicas** disponibles (carros manuales, transpaletas,...).

5. En caso de **emergencia** o **evacuación** siga las instrucciones de los responsables del centro.

Transporte de cargas

1. Lleva la carga frontalmente y cerca del cuerpo, repartiendo el peso entre ambos brazos.

2. Agarra correctamente la carga y con firmeza.

3. Sujeta la carga con los brazos en ángulo recto y pegados al cuerpo.



Manipulación de objetos en cajas o contenedores

1. El coger las piezas del fondo de un contenedor o caja de paredes altas obliga a inclinar todo el cuerpo hacia delante, aumentando la tensión en la parte baja de la espalda. La mejor manera de evitar esta postura es utilizando contenedores con frontal abatible, o bien recortando la pared frontal cuando se trate de una caja.

2. Si no es posible, con cargas ligeras aplica la siguiente técnica de levantamiento con ayuda de una mano:

- Inclínate manteniendo la espalda recta.
- Apóyate con una mano sobre el contenedor u otra superficie estable.
- Levanta una pierna para reducir la presión a nivel lumbar.

