



## ¿Conoces tus **DERECHOS**?

- Derecho a una **protección eficaz** en materia de seguridad y salud laboral.
- Derecho a **ser informado** sobre los riesgos laborales a los que estás expuesto.
- Derecho a recibir **formación** necesaria para prevenir los riesgos.
- Derecho a que se **vigile tu salud**.
- Derecho a **participar y ser consultado** en la prevención.
- Derecho a **paralizar la actividad** en caso de riesgo grave e inminente.

## ¿Donde Acudir?

- A los representantes de los trabajadores en tu empresa, específicamente a los **Delegados de Prevención**, para transmitirles todos los riesgos laborales que detectes con el fin de que la empresa los conozca y los solucione.
- Al Gabinete de Prevención y Salud Laboral de **UNIÓN SINDICAL OBRERA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA (USOCV)** cuando necesites asesoramiento.
- A la **Inspección de Trabajo** cuando quieras denunciar infracciones de la empresa.

REIVINDICA EL CUMPLIMIENTO  
DE LAS NORMAS DE SEGURIDAD Y SALUD.  
PARA CUALQUIER DUDA QUE TENGAS SOBRE  
SEGURIDAD Y SALUD LABORAL, DIRÍGETE AL  
DELEGADO DE PREVENCIÓN DE USOCV EN TU  
EMPRESA O A CUALQUIERA DE NUESTRAS SEDES.



### VALENCIA

C/ Juan Bautista Vives, 9 - 46018 Valencia  
Tel.: 96 313 45 89 - Fax: 96 370 66 07  
usocv@uso-cv.org

### CASTELLÓN

Av. Burriana, 13 - 12005 Castellón  
Tel.: 964 24 64 16 - Fax: 964 24 61 93  
castellon@uso-cv.org

### ALICANTE

C/ General Pintos, 13 bajo - 03010 Alicante  
Tel.: 965 25 57 77 - Fax: 965 24 77 40  
alicante@uso-cv.org

### XÀTIVA

C/ Corretgeria, 2 - 3º - 46800 Xàtiva  
Tel.: 96 228 22 69 - Fax: 96 228 15 76  
usoxativa@hotmail.com

### LA VALL D'UIXÓ

Pol. La Moleta, - Bloque 3, bajo 1  
12600 La Vall D'Uixó  
Tel. y Fax: 964 69 64 54  
usocvlavall@yahoo.es

### GANDIA

C/ Barcelona, 19 - 46700 Gandia  
Tel. y Fax: 96 287 94 03  
usogandia@telepolis.com

**WWW.USOCV.ORG**

**LUCHAMOS POR TUS DERECHOS**

FINANCIADO POR:



**LUCHAMOS POR TUS DERECHOS**

# RIESGOS en trabajos con MANIPULACIÓN DE CARGAS



**EXIGE**  
**Medidas de Seguridad.**  
**Que tu Trabajo**  
**NO te Rompa**

La mala manipulación de cargas es causa de lesiones que suponen aproximadamente el 22% de los accidentes con baja.

## CAUSAS de los Accidentes

- Posturas de trabajo inadecuadas.
- Sobreesfuerzos:
  - Carga demasiado pesada para las características físicas del trabajador.
  - Carga con forma que la hacen difícil de agarrar y sostener.
  - Periodos de descanso insuficientes.
  - Excesivo ritmo de trabajo.
  - Distancias de elevación, descenso y transporte demasiado grandes.
- Repetitividad de movimientos en miembros superiores.
- Ropa de trabajo, calzado, etc. inadecuados.
- Suelo desigual.
- Falta de espacio suficiente.
- Falta de formación e información sobre la forma correcta de manipular las cargas.

## CONSECUENCIAS

- Lesiones en la espalda, cervicales, lumbares, etc.
- Lesiones en brazos y en la zona del cuello y del hombro.

Las lesiones pueden derivar en enfermedades crónicas como lumbalgias, tendinitis, etc.

Los problemas físicos continúan a menos que se tomen medidas que reduzcan el riesgo laboral en el manejo de cargas.

## CONSECUENCIAS

- Evitar o disminuir la manipulación manual de cargas, estableciendo medidas como:
  - Automatizar procesos, tareas, etc., para eliminar la manipulación a mano de productos.
  - Dotar a los puestos que lo precisen de mesas elevadoras, cintas transportadoras, caminos de rodillos, etc.
  - Incrementar la utilización de transpaletas, carretillas, etc.
  - Disminuir los recorridos de los trabajadores con cargas.
  - Diseñar las zonas de trabajo para evitar el manejo de cargas de forma incorrecta.
  - Solicitar ayuda a los compañeros cuando la carga supere la capacidad física del trabajador.
  - Establecer pausas y descansos en el trabajo.
- Si la manipulación de carga no se puede evitar, hay que reducir la carga disminuyendo el peso unitario y sustituyendo envases por otros más ligeros.
- Hay que proporcionar al trabajador la formación e información adecuada para el correcto manejo de cargas:
  - Mantener la espalda recta al ponerse en cuclillas. Hay que utilizar sobre todo la fuerza de las piernas.
  - Espirar en el momento de iniciar el esfuerzo.

- Agarrar firmemente el objeto para levantarlo y transportarlo.
- Mantener la carga próxima al cuerpo y con los brazos y los codos pegados a los lados.
- Acercarse a la carga para evitar esfuerzos innecesarios.
- Es mejor empujar que tirar.

