

Aligerar la carga

Información para empleadores y trabajadores del sector de la construcción

Evitar, reducir, reorganizar



■ Uno de los ejemplos de dispositivos para el transporte de materiales de construcción entre lugares situados a distinta altura puede ser un elevador, como se muestra en la foto, instalado junto al edificio o estructura en construcción.



■ Si los objetos son más grandes, el uso de elementos mecánicos de elevación puede resultar indispensable, porque suprimirá el transporte manual. Entonces el aspecto más importante es el acoplamiento debido de un objeto que hay que mover mecánicamente.



■ La necesidad de trasladar a mano el material de excavación se suprime usando una excavadora, lo que permite al contratista realizar el trabajo más de prisa y acortar significativamente el tiempo necesario para amortizar la inversión.



■ Para desplazar materiales de peso significativo o para colocarlas en alturas grandes, sirven de ayuda varios equipos tipo grúas con horquillas.



■ La manipulación de equipos adecuados como tolvas reduce la manipulación manual de cargas.



■ Al levantar objetos pequeños, la presión sobre la espalda del trabajador puede limitarse significativamente usando equipamiento auxiliar en forma de dispositivos de apriete diversos. Su estructura simple facilita el trabajo, porque el trabajador no tendrá que inclinarse tan a menudo.



■ Objetos ligeros, como cantos rodados, pueden colocarse a mano en posición de rodillas. En esos casos sería indispensable disponer de protectores de rodillas. La buena organización del trabajo debe permitir al trabajador cambiar la posición del cuerpo de vez en cuando con el fin de activar otros músculos y reducir la presión ejercida sobre las articulaciones, los músculos de la pierna y el corazón.



■ Pueden usarse dispositivos de succión para el transporte manual de hojas de vidrio. Se recomienda que el trabajador lleve las hojas de vidrio a un lado del cuerpo (torso), lo que reduce el riesgo en caso de que el cristal se rompa.



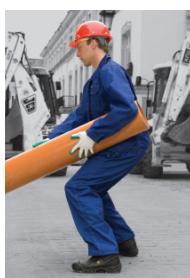
■ La necesidad de inclinarse hacia cubetas fijas de argamasa situadas en el suelo puede reducirse utilizando una superficie de trabajo móvil. Debe estar situada a una altura tal que asegure la comodidad de coger la argamasa, sin necesidad de inclinarse hacia delante ni hacia un lado.



■ Cuando no se pueda evitar la manipulación manual de cargas, hay que procurar seguir las técnicas correctas de levantar y transportar, en primer lugar poner los pies correctamente junto al objeto, usar los músculos de los muslos al levantar, con la espalda derecha, y mantener el objeto que se maneja lo más cerca posible del torso.



■ Levantar gradualmente un objeto largo, con la espalda derecha y usando los músculos de los muslos reduce el riesgo de dañar estructuras delicadas de la columna.



■ La foto muestra la manipulación segura de un objeto por 2 trabajadores de la misma altura y edad, cuando la distancia entre ellos es de al menos 0,75 m. Nótese la necesidad de coordinar ese trabajo en equipo y de usar protectores de hombros cuando el objeto que se manipula descansa sobre los hombros de los trabajadores.

La presente publicación recibió un apoyo financiero de la Comunidad Europea. La Inspección Nacional de Trabajo en Polonia asume toda responsabilidad por el contenido de esta publicación. La Comisión de Comunidades Europeas no es responsable de ningún modo por cualquier forma del uso del mismo.

