

TEMA 8 ESPECIFICO

1. Manejo seguro de materiales

- ✓ Manipulación incorrecta = lesiones frecuentes
- ✓ Clave: técnica correcta + equipos adecuados

Pasos para levantar bien:

1. Doblar rodillas
2. Espalda recta y carga pegada al cuerpo
3. Levantar con fuerza de piernas, no espalda

! Peso recomendado:

- Hombres: hasta 25 kg
- Mujeres: hasta 15 kg

2. Carga, descarga y transporte de productos

- ✓ Verificar peso y volumen antes de mover
- ✓ Usar medios mecánicos (carros, transpaletas)
- ✓ Etiquetar, sellar y proteger los envases
- ✓ Separar productos incompatibles
- ✓ Mantener temperaturas adecuadas

3. Empaquetado y almacenamiento

- ✓ Embalajes resistentes + etiquetas claras
- ✓ Almacenar en estanterías estables
- ✓ Separar inflamables y tóxicos
- ✓ Ventilar zonas y evitar humedad
- ✓ Colocar productos pesados cerca del suelo

4. Manipulación manual de cargas

Riesgos:

- Lesiones musculoesqueléticas
- Caídas y sobreesfuerzos

Prevención:

- Técnica de levantamiento correcta
- No girar el tronco con peso
- Distribuir peso, usar agarres adecuados
- Paquetes más pequeños → menos fatiga

5. Soluciones ergonómicas

- ✓ Carros auxiliares móviles = menos viajes y esfuerzo

- ✓ Estantes a varias alturas → cercanos al área de trabajo
- ✓ Asas en paquetes → mejor agarre
- ✓ Igualar alturas de carga y descarga → más eficiente
- ✓ Combinar tareas pesadas con tareas ligeras

6. Gestión del almacén

- Codificación e identificación de productos
- Orden por tipo, uso y conservación
- Fichas de producto y proveedor actualizadas
- Acceso restringido al personal autorizado
- Responsabilidad clara de la custodia

