Cart Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los carritos vienen en muchos tamaños y estilos y son utilizados por los trabajadores en muchas industrias. A continuación, se exponen cuestiones de seguridad que deben tenerse en cuenta.

TIPO Y TAMAÑO EQUIVOCADOS: Los riesgos asociados a los carritos incluyen el uso de un tipo equivocado para el trabajo o el tamaño equivocado del carrito para el trabajador (ergonomía).

FALTA DE CAPACITACIÓN ADECUADA: Los carritos pueden causar lesiones al manipulador que no ha recibido la capacitación adecuada y los carritos pueden causar lesiones al manipulador si el carrito no ha sido mantenido correctamente.

DISEÑO Y CAPACIDAD: Asegúrese de que el carrito tiene el diseño y la capacidad para el trabajo. Algunos carritos tienen lados abiertos o fondos con resortes que ayudan al manipulador a cargar y descargar. Los carritos deben tener suficiente espacio para almacenar los suministros y equipos necesarios. Utilice los carritos para el fin al que están destinados; las imprudencias pueden provocar lesiones. A menos que el carrito haya sido diseñado para transportar personas, no permita que haya pasajeros.

RUEDAS CORRECTAS: Las ruedas más grandes y duras son más fáciles y requieren menos fuerza para empujarlas. Las ruedas de acero son las más fáciles, seguidas de las de goma dura y las de plástico; las de goma blanda son las más difíciles de empujar. Para espacios reducidos y condiciones de trabajo muy concurridas, cuatro ruedas giratorias o ruedecillas añaden maniobrabilidad. Para empujar largas distancias, dos ruedas giratorias y dos rectas facilitan el movimiento.

SISTEMAS DE APARCAMIENTO/FRENO: Los carritos necesitan un

mecanismo de bloqueo de las ruedas para aparcarlos. Tenga cuidado con el lugar donde aparca el carrito; no bloquee los pasillos, las salidas o las puertas. Un sistema de frenado añade control adicional en pendientes y rampas.

MANIJAS: Las manijas deben estar ubicadas en la parte trasera del carrito y a la altura adecuada para empujar. Es más fácil para la espalda empujar que halar. Inclínese en la dirección en la que va y utilice los brazos y las piernas (no la espalda) para hacer palanca. Si tiene que tirar de un carrito, manténgalo a su lado para evitar que se tuerza la espalda.

INSPECCIONES: Inspeccione su carrito cada vez que lo utilice; debe funcionar correctamente y estar en buen estado. Los rodamientos de las ruedas requieren inspecciones y mantenimiento periódicos, y las ruedas dañadas deben ser reemplazadas.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS EN EL USO DE CARRITOS DE MANO

Las lesiones más comunes que resultan del uso de carritos de mano son:

- los dedos y las manos quedan atrapados en, sobre o entre el carrito y otros objetos,
- los dedos de los pies, los pies y la parte inferior de las piernas son golpeados o aplastados por el carrito,
- resbalones, tropiezos y caídas, y
- lesiones por torcedura, sobre todo en los músculos y articulaciones de la parte inferior de la espalda, los hombros y los brazos.

COMO PROTEGERSE

LLEVAR EQUIPO DE PROTECCIÓN.

Dependiendo de la situación, puede ser necesario utilizar ropa de protección. Los equipos de protección personal recomendados con frecuencia son los siguientes:

- Guantes de cuero
- Cinturón de apoyo para la espalda
- Calzado de protección
- Protecciones especiales para los pies, zapatos o botas

MANTENER LA VISTA DESPEJADA

Debe poder ver por dónde va. Cargue su carrito de manera que nada obstruya su visión. Una vista obstruida le impide reaccionar rápidamente y alejarse de otras personas, objetos o máquinas que se interpongan en el camino de su carrito.

CUANDO EMPUJE O TIRE DE OBJETOS PESADOS, UTILICE UNA BUENA MECÁNICA CORPORAL

- Apriete los músculos del estómago
- Doble las rodillas
- Inclínese ligeramente hacia el objeto que está empujando
- Al tirar, inclínese ligeramente en dirección contraria al objeto
- Mantenga la espalda y las muñecas rectas
- Utilice las piernas y el peso de su cuerpo para mover el objeto

MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD PARA EMPUJAR UN CARRITO CORRECTAMENTE

- Mantenga las manos justo por encima del nivel de la cintura. Esto ayuda a equilibrar mejor el centro de gravedad y reduce significativamente el riesgo de lesiones.
- Utilice siempre ambos brazos. De nuevo, esto ayuda a distribuir uniformemente la cantidad de fuerza necesaria para mover el carrito, lo que en última instancia resulta en un movimiento más seguro.
- Mantenga la espalda recta. Una espalda doblada es peligrosa porque puede provocar una torcedura de los músculos.
- Contraiga los músculos del estómago. Esto ayuda a fortalecer y solidificar su núcleo mientras empuja, lo que ayuda a prevenir muchas lesiones comunes por sobreesfuerzo.
- Mantenga su cuerpo cerca del carrito. Cuanto más lejos esté del carrito, más fuerza tendrá que ejercer para moverlo.

Mantenerse cerca le permite utilizar el peso de su cuerpo en su beneficio y aplicar una fuerza extra sin sobreesfuerzo.

- Muévase despacio. Los carritos pesados deben moverse muy lentamente; cuanto más pesada sea la carga, más tiempo tardará en detenerse cuando usted esté preparado para parar.
- Lleve el calzado adecuado. El calzado antideslizante es vital para mover carritos pesados. Si los pies se resbalan, pueden causar lesiones por caída.
- Compruebe que no haya residuos antes de moverse y durante el movimiento. Limpiar la zona de escombros antes de mover el carrito puede ayudar a mantener el proceso más seguro, pero es importante seguir comprobando la zona en busca de nuevos escombros a medida que se avanza.
- Utilice ruedas de alta calidad y ruedas apropiadas para la carga. El uso de ruedas equivocadas puede causar lesiones graves si la rueda falla, y si las ruedas no son ergonómicas, aumenta la cantidad de fuerza necesaria para empujar la carga. Esto por sí solo puede aumentar las lesiones por sobreesfuerzo.

CONCLUSIÓN

Empujar un carrito en un almacén parece a primera vista una maniobra sencilla y segura. Pero espere, hay lesiones comunes en esta operación: dedos y manos atrapados en o entre el carro, resbalones y caídas y torceduras en la espalda baja y el hombro.