Pallet Jack Safety – Spanish

INTRODUCCIÓN A LAS CARRETILLAS ELEVADORAS DE CARGA

Las carretillas elevadoras de carga, conocidas también como carretillas de mano o carretillas hidráulicas, pueden ayudarle a levantar y mover las tarimas de carga de materiales. Existen carretillas elevadoras de carga manuales que se accionan con la fuerza de la mano y modelos accionados con batería que pueden ayudarle a levantar y mover tarimas de carga más pesadas y tarimas apiladas. Para máxima seguridad utilice la carretilla elevadora de carga correcta para cada trabajo.

OPERACIÓN SEGURA

El uso de carretillas elevadoras de carga manuales o eléctricas puede resultar en muchos tipos de accidentes. Las lesiones más frecuentes son el aplastamiento de sus propios pies o los de otro trabajador y atrapar sus manos entre un objeto o vehículo. Otros riesgos pueden causar lesiones y daños que incluyen rodar las ruedas fuera del borde de rampas o plataformas de carga, y rodar hacia paredes, apilamientos u otros vehículos.

OPERACIONES BÁSICAS

La mayoría de carretillas elevadoras de carga son de corto alcance de elevación. Al elevar el gato hidráulico, cada horquilla se separa de una pequeña rueda delantera, forzando la carga hacia arriba lo suficiente para levantarse sobre el piso y permitir su desplazamiento.

- Con una carretilla elevadora de carga manual, usted usa el mango para bombear hacia arriba la carga y para controlar la dirección de la carretilla al empujar o tirar de esta.
- Las carretillas elevadoras de carga eléctrica tienen un acelerador en el mango o en el panel de control para avanzar

o para marchar en reversa. Los tipos eléctricos incluyen las carretillas elevadoras de carga sin asiento para el operador o carretillas elevadoras de carga con asiento o plataforma donde el operador puede subirse de pie sobre la carretilla y desplazarse con esta.

INSPECCIÓNELA

Antes de comenzar su turno, inspeccione visualmente la carretilla elevadora de carga y use una lista de verificación escrita para anotar cualesquier problemas o dudas.

- Centre su atención en los frenos, en la bocina, en los controles, en las ruedas, en las horquillas y en todas las otras partes móviles.
- Verifique que no haya fugas de fluidos ni áreas agrietadas o rotas, especialmente en las ruedas, llantas y horquillas.
- No use la carretilla elevadora de carga si usted detecta algún problema o defecto, márquela “Out of Service” (fuera de servicio) y reporte todos los problemas inmediatamente.

CAPACITACIÓN Y PRÁCTICA

- Lea la guía del operador. La capacitación deberá ser impartida por un operador con La capacitación, la certificación y los requisitos de autorización son los mismos para los operadores de carretillas elevadoras de carga eléctricas (o manuales) y para los operadores de montacargas.
- Practique maniobrando en un área despejada hasta que se sienta confortable con el uso de los controles y los frenos.

ESTÉ PREPARADO

Siga los procedimientos de seguridad en su empresa. Manténgase usted en buena condición física y mental. Use el equipo de protección individual correcto.

- Use el equipo de protección individual correcto incluso guantes para reducir el riesgo de cortaduras, moretones y

ampollas en sus manos antes de comenzar.
- El calzado con cubo de acero en las punteras puede prevenir las lesiones si usted golpea sus dedos o si sus pies son arrollados por una rueda o son golpeados por material que cae de la tarima de carga.
- Las protecciones oculares pueden prevenir lesiones en los ojos cuando usted trabaja con los flejes de los materiales y cuando usted mueve materiales peligrosos.
- Se debe evitar trabajar con sus manos o su calzado estén húmedos o grasientos. Esto afecta su empuñadura en el mango o pueden causar resbalones y lesiones por caídas.

CONSERVE LA SEGURIDAD EN LAS PLATAFORMAS DE CARGA

Las plataformas de carga pueden ser especialmente peligrosas ya que en ellas existe mucha actividad y materiales y vehículos entrando y saliendo de la plataforma. Antes de entrar en un camión, remolque o vagón de ferrocarril:

- Asegúrese de que los frenos de estacionamiento están accionados y que haya calzos en las ruedas.
- Sujete la placa de puente o puerto de plataforma de carga e inspeccione el piso para verificar la seguridad y capacidad de carga.

CARGA Y DESCARGA DE MANERA SEGURA

Para evitar dañar la carretilla elevadora de carga, la tarima de carga o la carga misma, tenga precaución al colocar las horquillas y elevar o bajar la carga.

- Apile la carga de manera que quede centrada en la paleta en posición estable. No sobrecargue la tarima. Reconfigure y sujete las cargas inestables antes de desplazarse.
- Coloque ambas horquillas completamente debajo de la tarima de carga con la tarima de carga apoyada contra el tope trasero.
- Apile y mueva las cargas de manera que no bloqueen su línea

de visibilidad. Use un observador cuando no pueda ver alrededor de una carga.

DESPLÁCESE DE MANERA SEGURA

- Inspeccione su ruta antes de mover la carretilla elevadora de carga de manera que debe estar consciente de todos los peligros y obstrucciones.
- Las carretillas elevadoras de carga pueden ser inestables así que al utilizar una carretilla elevadora de carga eléctrica, mantenga una velocidad segura (una regla general consiste en avanzar tan rápido como pueda caminar).
- Haga movimientos y giros lenta y uniformemente para evitar que la carga se desplace o se caiga.
- Reduzca la velocidad en las intersecciones de pasillos, esquinas sin visibilidad y elevadores. Suene la bocina y dé a los peatones el derecho de paso.
- Nunca opere la carretilla en áreas de poca visibilidad con las horquillas vacías. Al hacerlo podría golpear a un peatón o causar una lesión por caída o tropiezo.
- Siempre pare completamente antes de cambiar dirección, elevar o bajar cargas, o al bajarse de una carretilla con plataforma para operador de pie.
- Siempre estacione la carretilla en áreas lejos de salidas, elevadores, accesos a escaleras y equipos de emergencia tales como extintores o estaciones para el lavado de ojos.

CONOZCA LAS CONDICIONES DE LA SUPERFICIE

Tenga precaución en superficies de piso húmedo o resbaladizo que puedan causar que usted o la carretilla elevadora de carga pierdan tracción. Si una carga se sale de su control, utilice la liberación hidráulica para bajar inmediatamente la carga hasta el piso.

¡CUIDADO CON LAS PENDIENTES!

- Asegúrese de que la carga esté centrada en la tarima de carga, de forma estable y sujetada.
- En una inclinación o rampa, siempre avance con la carga

pendiente abajo.

- No gire ni incline la carretilla elevadora de carga en rampas ni inclinaciones, ya que esto podría hacer que vuelque la carga.
- Ingrese en áreas confinadas y en elevadores con la carga hacia adelante para evitar quedar atrapado entre una pared y el maneral de la carretilla elevadora de carga.
- Mantenga sus manos, pies y otras partes del cuerpo dentro de las líneas de funcionamiento de las carretillas elevadoras de carga eléctricas, y mantenga sus pies lejos del faldón y de la plataforma para el operador de pie.

DIGA NO A LOS JUEGOS BRUSCOS

- Nunca se suba en las carretillas elevadoras de carga manuales ni eléctricas.
- Nunca lleve pasajeros en una carretilla elevadora de carga ni sobre la carga misma.
- Nunca use carretillas elevadoras de carga eléctricas para empujar, remolcar o elevar otras carretillas elevadoras de carga.

CONSIDERACIONES ERGONÓMICAS Y RIESGOS

Al cargar, mejore la estabilidad de la carga colocando las unidades más pesadas en el nivel inferior. Tenga presente que si usted flexiona su cuerpo repetidamente hacia adelante a nivel de la cintura, la postura corporal incómoda combinada con el peso de la unidad puede causar demasiado esfuerzo sobre su columna. Flexionando sus rodillas para levantar y colocar debidamente las unidades le ayudará a reducir el esfuerzo en su columna, pero puede afectar sus rodillas si se hace repetidamente. Generalmente el uso de equipo eléctrico puede reducir los riesgos en comparación con el uso de equipo manual.

- Para reducir el riesgo de lesiones de la columna, le recomendamos intentar lo siguiente: utilice una carretilla elevadora de carga de alto alcance y para servicio pesado para levantar las cargas hasta un nivel de cintura confortable.

- Coloque un paletizador o apile varias tarimas de carga vacías en las horquillas para mantener el producto a la altura de la cintura.

Para evitar los esfuerzos y las lesiones en sus manos, muñecas, brazos y hombros asegúrese de lo siguiente:

- Brinde mantenimiento regular a la carretilla elevadora de carga para que esta funcione con la mínima cantidad de fuerza de la mano, del brazo y de los dedos.
- Mantenga en buen estado los pisos para reducir la vibración de las carretillas elevadoras de carga eléctricas en todo el cuerpo, y la fuerza necesaria para accionar las manuales.
- Observe signos tempranos de desperfectos mecánicos y reporte las dificultades antes de que el problema produzca lesiones.

Los neumáticos de caucho macizo pueden desarrollar puntos planos que dificultan la dirección y las paradas y causan inestabilidad en la carga. Además, cuando las carretillas elevadoras de carga manuales circulan sobre pisos gastados con surcos, protuberancias y baches, o sobre escombros, la rueda única de tracción y dirección puede hacer que la carretilla elevadora de carga tire hacia los lados.

Al cargar material, mejore la estabilidad de la carga colocando las unidades más pesadas en el nivel inferior. Tenga presente que si usted inclina repetidamente su cuerpo hacia adelante a la altura de la cintura, la postura corporal incómoda combinada con el peso de la unidad puede causar mucho esfuerzo en su columna. Flexionar sus rodillas para levantar y colocar debidamente las unidades le ayudará a reducir el esfuerzo en su columna, pero puede afectar sus rodillas si se hace de manera repetida. Generalmente, el uso de equipo eléctrico puede presentar menos riesgos que usar equipo manual.

EL GRAN DEBATE: EMPUJAR O HALAR

Los operadores a menudo halan en vez de empujar una carretilla elevadora de carga manual porque parece ser más fácil de maniobrar. Si usted piensa en la mecánica corporal (biomecánica)

involucrada y dedica algún tiempo a practicar, seguramente se dará cuenta que empujar requiere menos esfuerzo y se hace menos esfuerzo con su columna, brazos, hombros y piernas.

He aquí algunas razones de por qué empujar puede ser una mejor opción:

- La manera biomecánicamente preferida de aplicar fuerza es empujar en vez de halar una carga. Empujar hace uso de los músculos más fuertes de las piernas en vez de los músculos de la columna y puede ayudarle a reducir el riesgo de sufrir lesiones en la columna.
- Para mover una carga“muerta”, y mantenerla en movimiento y bajo control, es necesario aplicar suficiente fuerza para vencer la inercia de la carga en reposo. La mayoría de operadores tienden a flexionar el cuerpo hacia adelante y usar un brazo para halar, lo cual hace girar el torso, tira de los músculos en la región lumbar y causa esfuerzos articulares en los hombros y en los codos.

También hay riesgos relacionados con halar:

- El halar con un solo brazo puede restringir la visión periférica en el lado de su brazo anterior porque su cuello tiene que esforzarse para ver recto hacia adelante. Quizá le cueste más trabajo ver cargas, objetos o personas que provengan de ese lado.
- Halar una carretilla elevadora de carga detrás de usted aumenta el riesgo de que sus pies hagan contacto con las ruedas o con la carga, causándole tropiezos, caídas o golpes por detrás causados por su propia carga.
- Quizá no sea posible todo el tiempo empujar una carretilla elevadora de carga manual. Limite el halado a situaciones cuando esté colocando la carga y no cuando esté realmente desplazando una carretilla elevadora con carga.