

▶ Evite las cargas excesivamente pesadas distribuyendo siempre que sea posible el peso.

▶ Haga uso de cualquier ayuda mecánica (ejem.- carretilla) de la que disponga o solicite la ayuda de algún compañero con la que transportar o levantar materiales muy pesados.

▶ Tenga en cuenta que es más favorable empujar que tirar de una carga, de manera que priorice el empuje, en él puede ayudarse con la fuerza ejercida por todo su cuerpo.

▶ Utilice guantes de protección cuando los elementos que deba manipular puedan tener partes punzantes, cortantes o que dificulten su agarre.



## MÉTODO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Apoye los pies sobre una superficie estable. Adelante un pie respecto al otro para conseguir un buen punto de equilibrio
- Agáchese flexionando las piernas, mantenga la espalda recta
- Acérquese, en lo posible, la carga al cuerpo
- Evite girar el tronco mientras esté cargado, gire todo el cuerpo dando pequeños pasos.
- Levántese suavemente, evitando los movimientos bruscos.



# RECOMENDACIONES ERGONÓMICAS PARA LA MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Ficha nº 12  
Noviembre 2008

Fichas de seguridad y salud para trabajadores del sector Agrícola y Ganadero

Programa desarrollado por:



Dirección técnica:



Financiado:



# توصيات متعلقة بالمعالجة اليدوية للحمولات والأثقال

بطاقة رقم 12  
نوفمبر 2008

بطاقات سلامة  
وصحة العاملين في  
قطاعي الزراعة  
وتربية المواشي

برنامج قام بتطويره



ASOCIACION  
DE EMPRESARIOS  
DE LA RIBERA

الإدارة التقنية



ممول

**INSL** Instituto Navarro  
de Salud Laboral  
Nafarroako Lan Osasunaren Institutua



◀ تجنب الحمولات الثقيلة جدا  
مع توزيع الأثقال كلما أمكن  
ذلك

◀ استخدم أنواع المساعدة  
الميكانيكية المتوفرة (مثلا  
عربة اليد) أو اطلب مساعدة  
زميل لنقل أو رفع المواد  
الثقيلة جدا

◀ خذ يعبن الاعتبار أنه من  
الأسهل جر ودفع الأثقال إذ  
أن ذلك يسمح لك باستغلال  
قوة الجسد بأكمله

◀ استخدم قفازات الحماية إذا كانت العناصر التي يجب معالجتها ذات  
أطراف حادة أو قاطعة أو إذا كانت صعبة الإمساك بها

## طريقة المعالجة اليدوية للحمولات والأثقال

◀ ضع القدمين على سطح مستقر. ضع قدما واحدة أمام الأخرى من أجل  
الحصول على نقطة توازن جيدة.

◀ انحن مع ثني الساقين وحافظ على الظهر مستقيما

◀ قرب الأثقال من الجسم بقدر الإمكان

◀ تجنب إدارة البدن عند عملية الحمل أدر جميع الجسم بواسطة خطوات  
قصيرة

◀ قم ببطء وهدوء مع تجنب الحركات العنيفة

