

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: GESTIÓN DE RECURSOS FÍSICOS Y TECNOLÓGICOS</p>	<p>Código:</p>	
	<p>INSTRUCTIVO: PARA LA MANIPULACION MANUAL DE CARGAS</p>	<p>Versión: 1</p> <p>Fecha: 9/07/15</p> <p>Página: 1 de 8</p>	

INSTRUCTIVO PARA MANIPULACION MANUAL DE CARGAS

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: GESTIÓN DE RECURSOS FÍSICOS Y TECNOLÓGICOS</p>	<p>Código:</p>	
	<p>INSTRUCTIVO: PARA LA MANIPULACION MANUAL DE CARGAS</p>	<p>Versión: 1</p> <p>Fecha: 9/07/15</p> <p>Página: 2 de 8</p>	

1. OBJETIVO:

Establecer las rutinas básicas para la correcta manipulación de cargas de manera segura y evitar lesiones dorsolumbares.

2. ALCANCE:

El Instructivo para el manejo de cargas, debe ser aplicado por los servidores públicos de planta o por contrato asignados al Almacén General, Este procedimiento tiene alcance para manipulación de cargas manuales que no sobrepasan los 25 kg.

3. MARCO JURIDICO O BASE LEGAL:

Decreto 487 de 1997 del 14 de abril, Por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación de cargas.

Ley 31/1995 del 8 de noviembre, Prevención de riesgos laborales.

Guía Técnica INSHT Para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la manipulación manual de cargas.

Decreto Número 0723 del 2013, Art. 16, literal 2, “ Por el cual se reglamenta la afiliación al Sistema General de Riesgos Laborales de las personas vinculadas a través de un contrato formal de prestación de servicios con entidades o instituciones públicas o privadas y de los trabajadores independientes que laboren en actividades de alto riesgo y se dictan otras disposiciones”

4. TERMINOLOGIA Y DEFINICIONES:

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: GESTIÓN DE RECURSOS FÍSICOS Y TECNOLÓGICOS</p>	<p>Código:</p>	
	<p>INSTRUCTIVO: PARA LA MANIPULACION MANUAL DE CARGAS</p>	<p>Versión: 1</p> <p>Fecha: 9/07/15</p> <p>Página: 3 de 8</p>	

MANIPULACION MANUAL DE CARGAS: Cualquier operación de transporte por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorsolumbares.

CARGA: Cualquier objeto que se requiera mover utilizando fuerza humana y cuyo peso supere a los 3 kilogramos.

MANUAL: Es la actividad que desarrolla un trabajador para levantar, mover o transportar materiales, empleando su fuerza física.

FUERZA: Potencia máxima que pueden ejercer los músculos en un esfuerzo único y voluntario.

5. CONDICIONES GENERALES

Se considera carga todo peso que exceda de 3 kg. Y que como consecuencia pueda ocasionar lesiones dorsolumbares, ya que a pesar de ser una carga bastante ligera, si se manipula en unas condiciones ergonómicas desfavorables podría generar un riesgo.

Además la manipulación manual de cargas puede ser causante de otras lesiones como cortes, contusiones y fracturas, debido a las características físicas de la carga que la haga difícil de agarrar o sujetar como son el tamaño, forma, temperatura, peso, rugosidad, aristas demasiado afiladas, etc.

Siempre que sea posible, la manipulación de cargas se efectuara mediante la utilización de carretilla manual, escalera. En los casos en los que esto sea imposible implantar, se seguirán las indicaciones reflejadas en el presente documento.

 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: GESTIÓN DE RECURSOS FÍSICOS Y TECNOLÓGICOS</p>	<p>Código:</p>	
	<p>INSTRUCTIVO: PARA LA MANIPULACION MANUAL DE CARGAS</p>	<p>Versión: 1</p> <p>Fecha: 9/07/15</p> <p>Página: 4 de 8</p>	

Las cargas que se manipulan deben ser inferiores a 25 kg. En condiciones ideales de manipulación y en el caso de mujeres y personas mayores no deberán sobrepasar los 15 kg. Igualmente el peso y el tamaño de la carga serán adecuadas a las características individuales de quien las vaya a manipular.

6 DESARROLLO DEL INSTRUCTIVO

Para una correcta manipulación manual de cargas se seguirá el siguiente procedimiento:

PLANIFICACION DEL LEVANTAMIENTO:

- ✓ Se utilizaran medios mecánicos siempre que sea posible.
- ✓ La iluminación deberá ser suficiente, evitándose zonas con elevados contrastes que puedan cegar al trabajador.
- ✓ Se observara la carga, prestando especial atención a su forma, tamaño, posible peso, zonas de agarre, puntos peligrosos, etc.
- ✓ Acondicionar la carga de forma que se impidan los movimientos del contenido.
- ✓ Evitar alzar bruscamente la carga, levantar de un lado primeramente.
- ✓ Solicitar ayuda a otras personas si el peso es excesivo o la postura adoptada no es la adecuada.
- ✓ Tener prevista la zona de paso y el punto final de destino, asegurando que no haya obstáculos.
- ✓ Los equipos de protección individual como gafas, guantes, etc. No deberán interferir en la capacidad de realizar movimientos, no impedirán la visión, ni disminuirán la destreza manual.

COLOCACION DE LOS PIES:

- ✓ Se separaran los pies de forma que se asegure una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelante que el otro en la dirección del movimiento.



Alcaldía Municipal
Ibagué
NIT. 800113389-7

**PROCESO: GESTIÓN DE RECURSOS
FÍSICOS Y TECNOLÓGICOS**

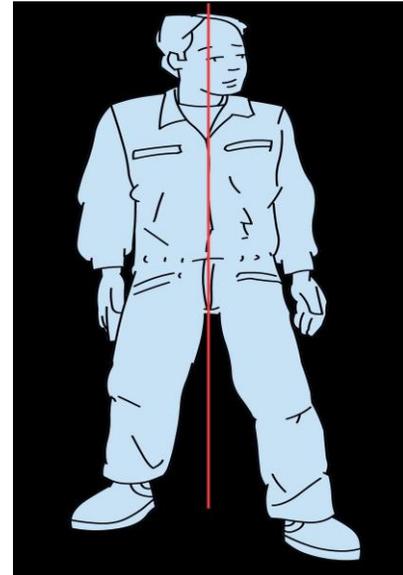
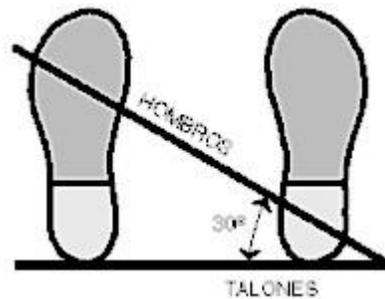
**INSTRUCTIVO: PARA LA
MANIPULACION MANUAL DE
CARGAS**

Código:

Versión: 1

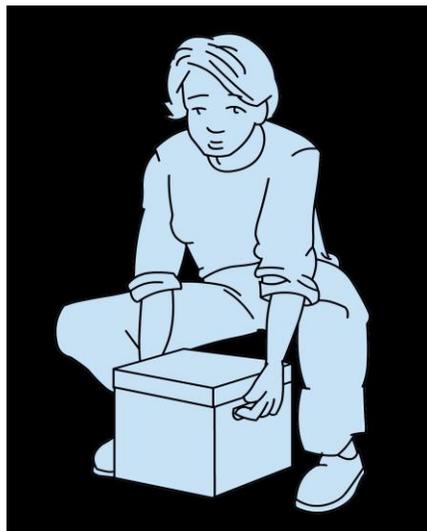
Fecha: 9/07/15

Página: 5 de 8



ADOPCION DE LA POSTURA EN EL ELVANTAMIENTO:

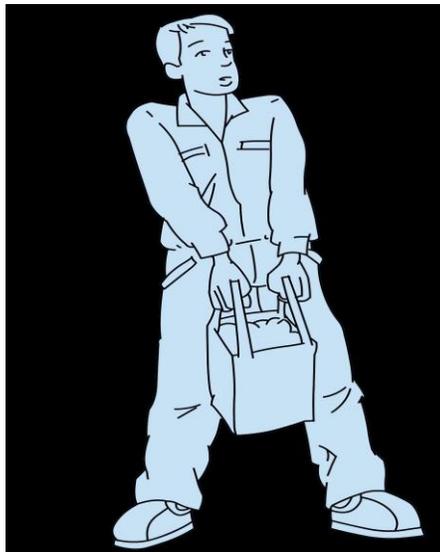
- ✓ Doblar las piernas manteniendo la espalda recta, sin flexionar demasiado las rodillas y manteniendo el mentón metido.



 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: GESTIÓN DE RECURSOS FÍSICOS Y TECNOLÓGICOS</p>	<p>Código:</p>	
	<p>INSTRUCTIVO: PARA LA MANIPULACION MANUAL DE CARGAS</p>	<p>Versión: 1</p> <p>Fecha: 9/07/15</p> <p>Página: 6 de 8</p>	

AGARRE:

- ✓ Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.
- ✓ El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, y si fuera necesario cambiar de agarre se hará suavemente o apoyando la carga.



LEVANTAMIENTO:

- ✓ Levantarse suavemente, ex tensionando las piernas y manteniendo la espalda derecha.
- ✓ No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
- ✓ Mantener la carga y los brazos cercanos al cuerpo, manteniendo lo más tensos posible estos últimos.
- ✓ No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
- ✓ Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo la altura de los hombros, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- ✓ Se evitara manejar cargas subiendo cuestras, escalones o escaleras.
- ✓ Procurar no efectuar giros, es preferible mover los pies para adoptar la posición adecuada



Alcaldía Municipal
Ibagué
NIT. 800113389-7

**PROCESO: GESTIÓN DE RECURSOS
FÍSICOS Y TECNOLÓGICOS**

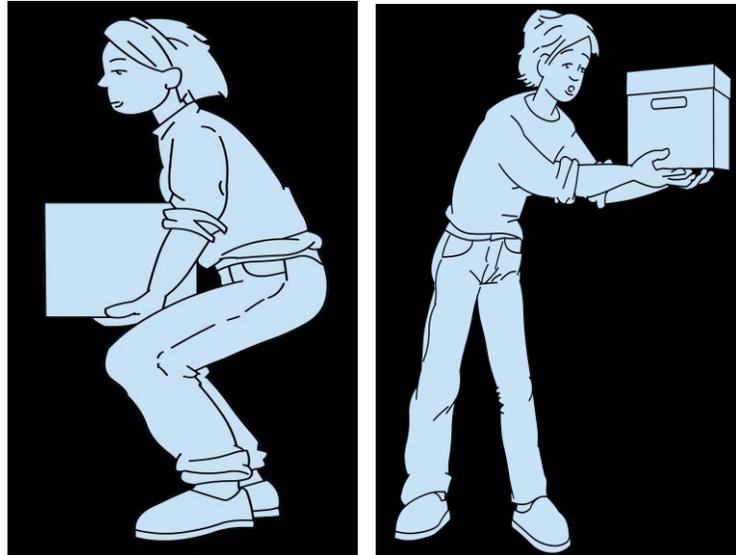
**INSTRUCTIVO: PARA LA
MANIPULACION MANUAL DE
CARGAS**

Código:

Versión: 1

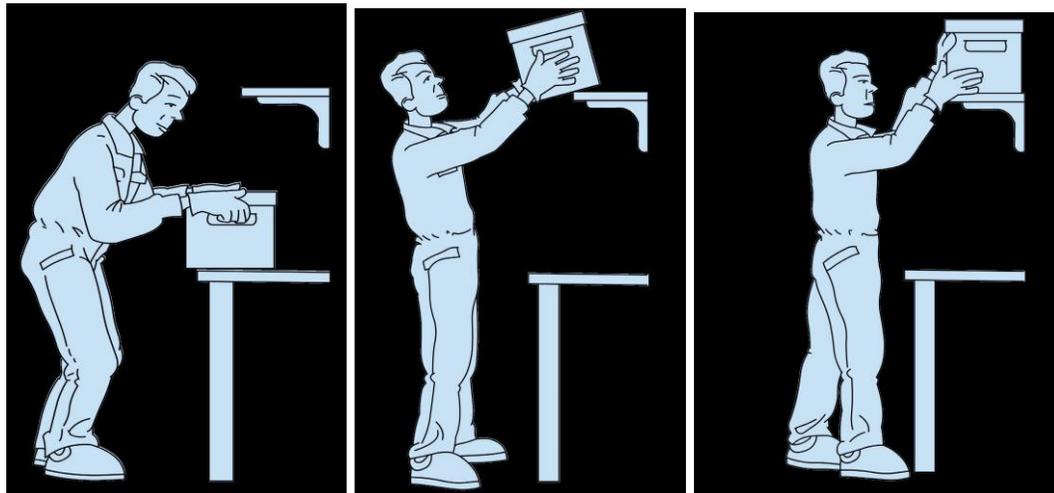
Fecha: 9/07/15

Página: 7 de 8



DEPOSITAR LA CARGA:

- ✓ Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.



 <p>Alcaldía Municipal Ibagué NIT.800113389-7</p>	<p>PROCESO: GESTIÓN DE RECURSOS FÍSICOS Y TECNOLÓGICOS</p> <p>INSTRUCTIVO: PARA LA MANIPULACION MANUAL DE CARGAS</p>	<p>Código:</p>	
		<p>Versión: 1</p>	
<p>Fecha: 9/07/15</p>			
<p>Página: 8 de 8</p>			

3. CAMBIOS CON RESPECTO A LA VERSION ANTERIOR

No aplica por ser la primera versión

4. CONTROL DE CAMBIOS

Elaboró	Revisó	Aprobó
Felisa Guerrero Vallejo Técnico Operativo	Natalia María Velásquez Montoya Almacenista General	José Adrián Monroy Tafur Secretario Administrativo