



CAPACITACIONES
AUTOGESTIONADAS

CAMPAÑA

MANEJO MANUAL DE CARGA

TEMA III

“AYUDAS MECÁNICAS SIMPLES”

OBJETIVOS

Generar material de apoyo para la empresa y así facilitar instancias efectivas de capacitaciones internas o reuniones de seguridad con temáticas asociadas a la “Campaña Manejo Manual de Carga”.

ALCANCE

Empresas, Instituciones, personas trabajadoras adherentes a Mutual de Seguridad a nivel nacional, que se encuentren en la implementación de la campaña manejo manual de carga.

AMBIENTACIÓN

Las jefaturas den un espacio de 15 minutos para realizar esta instancia, agrupen a sus trabajadores en un círculo, dentro de lo posible en lugar cómodo, cerrado y sin interferencia de ruido externo o una sala diseñada para capacitación.



TEMA III

“AYUDAS MECÁNICAS SIMPLES”

Introducción

El peso máximo permitido por la Ley 20.949 / 2016 es de 25 kg. para hombres y 20 kg. para mujeres y menores de 18 años, por lo que las ayudas mecánicas son herramientas y dispositivos que se utilizan para facilitar el trabajo humano, especialmente cuando se trata de mover objetos pesados y realizar tareas repetitivas. Estas ayudas utilizan la fuerza mecánica, en lugar de la fuerza humana para realizar el trabajo, reduciendo el esfuerzo físico necesario para mover objetos pesados, lo que puede ayudar a prevenir lesiones y sobreesfuerzo en el trabajo.

Las ayudas mecánicas se utilizan en una amplia variedad de industrias, desde la construcción y la fabricación hasta la logística y el almacenamiento, y pueden ayudar a mejorar la eficiencia, la seguridad y la productividad en el trabajo.



Ayudas mecánicas simples

Las ayudas mecánicas incluyen una amplia variedad de herramientas, desde grúas y transpaletas, hasta sistemas de elevación y manipulación de cargas, carros de mano, escaleras mecánicas y otros dispositivos. Algunas ayudas mecánicas son muy simples y se pueden utilizar con facilidad, mientras que otras son más complejas y requieren una formación y capacitación especializada. Las más utilizadas son:

1. **Carros de mano (Carretilla):** son pequeños vehículos con ruedas que se utilizan para mover cargas pesadas en una superficie plana.
2. **Palancas:** son herramientas mecánicas que se utilizan para levantar objetos pesados mediante el uso de la fuerza de palanca o torque.
3. **Grúas manuales o tecele:** son dispositivos que utilizan un sistema de poleas y cabos para levantar y mover objetos pesados.
4. **Transpaletas:** son dispositivos mecánicos con ruedas y una horquilla para levantar y mover cargas pesadas.
5. **Carro elevador:** es un dispositivo con ruedas y una plataforma que se utilizan para levantar objetos pesados a una altura determinada, estos pueden ser mecánicos, eléctricos, neumáticos e hidráulicos.

Estas pueden ayudar a prevenir lesiones relacionadas con el trabajo, incluyendo:

1. **Lesiones de espalda:** levantar y mover objetos pesados a menudo se asocia con un alto riesgo de lesiones de espalda, pero las ayudas mecánicas, como grúas, transpaletas y elevadores de mano, pueden reducir este riesgo al distribuir la carga de manera más equitativa.
2. **Lesiones de extremidades superiores:** el realizar tareas repetitivas y tediosas puede provocar lesiones en las manos, muñeca y hombro, pero las ayudas mecánicas pueden reducir este riesgo al automatizar y facilitar estas tareas.
3. **Lesiones por objetos cortantes:** algunos trabajos implican el manejo de objetos con bordes afilados, pero las ayudas mecánicas, como las garras mecánicas, pueden ayudar a minimizar el riesgo de lesiones al manipular estos objetos de manera segura y efectiva.
4. **Sobreesfuerzos:** mover objetos pesados y realizar tareas repetitivas puede ser agotador y provocar sobreesfuerzos, pero las ayudas mecánicas pueden ayudar a reducirlo al hacer el trabajo más fácil y eficiente.