

ACTIVIDAD LÚDICA

“LA GARGUITA MUSICAL”



Esta dinámica busca reforzar conceptos e información relacionada con la protección de la seguridad y salud al realizar trabajos con exposición al manejo manual de carga.

➤ Preparación

- Este juego es una adaptación del juego de la silla musical.
- Reunir a los trabajadores en un lugar abierto.
- La actividad a realizar se ejecutará de manera individual.
- Se deberán posicionar sobre una silla en un círculo, 9 cajas (tamaño zapato) simulando una carga física u objeto.
- Para la dinámica participarán 10 trabajadores (siempre debe ser 1 trabajador más que el número de cajas).
- La organización previamente deberá confeccionar 10 preguntas asociadas a conceptos y conocimientos ante la exposición al manejo manual de carga.

➤ Ejemplos de preguntas

- ¿Cuál es el límite máximo de carga aceptable según la ley? (R: 25 kg hombre y 20 para mujer).
- ¿Para levantar una carga desde el suelo, cuál debe ser la postura de las piernas? (R: flexionadas).
- ¿Las mujeres embarazadas pueden realizar manejo manual de cargas? (R: NO).
- ¿Cuál es el límite de carga para los menores entre 15 a 18 años? (R: 20 kg).
- ¿Para evitar el transporte manual, qué ayudas técnicas puedo utilizar? (R: cintas transportadoras, carros, yeguas, transpaletas, etc.).
- ¿Cómo debo mantener la carga respecto al cuerpo? (R: apegada o lo más apegada al cuerpo).
- ¿Para levantar una carga que pesa 30 kg, qué alternativas tengo? (R: levantar en equipo (2 personas) o un equipo mecánico o eléctrico).
- ¿Empujar un carro es una tarea de manejo manual de carga? (R: SI).
- ¿Al levantar y depositar una carga, aparte de evitar doblar el tronco o espalda, qué más se debe evitar? (R: girarlo).
- ¿Las vías de tránsito para el manejo manual de carga, cómo deben estar? (R: libres y/o expeditas).

➤ Instrucciones

Antes de comenzar la actividad, el guía debe reforzar las técnicas de levante de objetos.

Los trabajadores caminarán alrededor de las cajas y a la señal (puede ser con música) todos tomarán una.

El participante que queda sin caja deberá responder una pregunta, si la respuesta es correcta, podrá seleccionar a otro trabajador que haya tomado caja y eliminarlo en vez de salir él, si la respuesta es incorrecta deberá salir del círculo. En ambos casos se deberá sacar además 1 caja y continuar el juego, hasta que quede 1 ganador.

IMPORTANTE:

Recuerde tomar todos los resguardos necesarios para una ejecución segura de la actividad.