

# Manipulació manual de càrregues



**A l'Ajuntament fem  
Prevenió de Riscos Laborals**

**tu també!**

[www.diba.cat](http://www.diba.cat)



**Diputació  
Barcelona**



# Manipulació manual de càrregues

La manipulació manual de càrregues és una activitat diària en el medi laboral i causa de múltiples accidents. Les lesions més freqüents són, entre d'altres, contusions, talls, ferides, fractures i, sobretot, lesions musculoesquelètiques. Es poden produir en qualsevol part del cos, però són més sensibles els braços i l'esquena, especialment la zona dorsolumbar. Les lesions dorsolumbars poden anar des d'una lumbàlgia fins a alteracions dels discos intervertebrals (hèrnies discals) i fractures vertebrals per sobreexforç.



*Els principals factors de risc són:*

- » El fet de moure càrregues pesants o voluminoses.
- » Els esforços importants o moviments de torsió.
- » La falta d'espai i existència de desnivells o terres irregulars.
- » L'ambient físic desfavorable.
- » La manca d'il·luminació.
- » Els moviments repetitius.



Es considera que la manipulació manual d'una càrrega que pesi més de 3 kg pot comportar risc dorsolumbar no acceptable. Encara que es manipuli una càrrega lleugera, si es fa en unes condicions ergonòmiques desfavorables (allunyada del cos, amb postures inadequades, freqüentment, en condicions ambientals desfavorables, amb terres inestables, etc.), pot generar un risc.

## Criteria preventius

*Per aixecar una càrrega, seguiu les instruccions següents:*

- » Planifiqueu l'aixecament. Seguiu les indicacions de l'embalatge, observeu la càrrega (pes aproximat, forma, punts d'agafament), demaneu ajuda si el pes és excessiu o si aixecar-lo suposa adoptar postures forçades i preveieu la ruta de transport.
- » Utilitzeu un calçat adient, estable i antilliscant.
- » Separeu els peus per aconseguir una postura equilibrada, col·locant un peu més avançat que l'altre en la direcció del moviment.
- » Per aixecar el pes, doblegueu les cames, aixequen-vos suaument, per extensió de les cames, i mantingueu sempre l'esquena dreta.
- » Subjecteu fermament la càrrega amb les dues mans i mantingueu-la propera al cos.
- » Eviteu els girs; moveu els peus per col·locar-vos en la posició adient. Si l'aixecament és des de terra i fins a una altura considerable, recolzeu la càrrega a mig camí per canviar els punts d'agafament.
- » Organitzeu l'emmagatzematge de manera que les càrregues més pesants es desin a una altura mitja, i deixeu els prestatges superiors i inferiors per als objectes menys pesants.

En condicions ideals\* de manipulació, el pes màxim que es recomana no sobrepassar és de 25 kg. Si la càrrega supera els 25 kg demaneu ajuda. Si esteu asseguts, és recomanable que no aixequiu càrregues de més de 5 kg.

*\* Les condicions ideals de manipulació són les que inclouen les recomanacions d'aixecament aquí esmentades i un espai físic de treball favorable. Cal afegir que no totes les càrregues poden manipular-se segons aquestes instruccions i poden disposar de tècniques específiques (per exemple, la mobilització de malalts o la manipulació de barrils).*



## **Normativa bàsica**

- » Llei 31/1995, de Prevenció de riscos laborals.
- » Reial decret 487/1997, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la manipulació manual de càrregues.





## A l'Ajuntament fem Prevenió de Riscos Laborals



tu també!



Diputació  
Barcelona