



BOLETÍN ERGO

Consejos Ergonómicas para el Uso Estándar del Carro de Mano de Dos Ruedas

Los camiones de mano estándar se usan en una variedad de lugares de trabajo y situaciones de manejo de materiales. Seleccionando el camión de mano correcto puede hacer la tarea más segura y más fácil que la manipulación manual de la carga. Los camiones de mano de dos ruedas estándar son ideales para cargas ligeras a moderadas que necesitan ser trasladadas a distancias cortas. Los camiones de mano con una tercera rueda y / o frenos son más adecuados para cargas más pesadas y para uso en rampas e inclinaciones. ¡No importa lo que es la carga o la tarea, hay un camión de mano para el trabajo! Utilice nuestra lista de verificación a continuación para asegurarse de que el uso de su camión de mano es lo más seguro y productivo posible. Recuerde que lo mejor es trabajar más inteligente no más difícil!



- **Inspección del Camión de Manejo:** El esqueleto y las ruedas siempre deben ser inspeccionados para detectar daños antes de uso. Si el camión de mano está dañado, debe ser marcado e inmediatamente retirado del servicio. El mantenimiento preventivo de las ruedas, como la limpieza, lubricación y mantenimiento de la presión adecuada de los neumáticos, mantendrá el camión de mano funcionando correctamente sin incidentes.
- **Equilibrar la Carga:** Los artículos más pesados o más grandes deben ser apilados en la camioneta primero seguido por artículos más pequeños y más ligeros. Esto mejora la estabilidad y la facilidad de movimiento durante el uso. Utilice correas o dispositivos de retención para asegurar aún más la carga. Recuerde utilizar buenas técnicas de elevación al poner el cargo en su camión de mano.
- **Mecánica del Cuerpo:** Siempre debe mantener una postura neutral en la espalda manteniendo los hombros hacia atrás y la cabeza hacia arriba. Utilice las piernas para avanzar el carro de mano hacia delante (empujar) o al retroceder (halar). Utilice un ritmo de paso que sea apropiado para el tamaño y el peso de la carga y la condición de la (s) superficie (s) para caminar. **MANTENGA SIEMPRE AMBAS MANOS EN EL CAMION DE MANO EN TODOS LOS TIEMPOS** para evitar que la espalda se retuerza y para minimizar el estrés en el cuello y los hombros.
- **Empujar contra Halar:** Empujar un carro de mano no sólo es más fácil y menos estresante para el cuerpo que halar, pero es más seguro porque usted puede ver fácilmente hacia dónde va. Al empujar, la carga puede centrarse en el eje y contra la parte posterior del camión para una carga más equilibrada. Reserve halar para cambios de dirección o al subir escaleras.
- **Escaleras - Un Paso a la Vez:** Inspeccione las escaleras antes de viajar y siempre use calzado apropiado.
Ascender - La forma más segura de subir escaleras con un camión de mano es hacia atrás con las piernas separadas para equilibrar y la carga inclinada cómodamente hacia su cuerpo mientras toma un paso a la vez. Mantenga la cabeza en alto y utilice sus piernas para halar la carga.
Descender - Un camión de mano debe mantenerse siempre delante de usted al bajar escaleras. Tomar un paso a la vez maximizará la estabilidad de la carga y minimizará la presión en la parte inferior de la espalda. Si usa frecuentemente las escaleras, considere usar un camión de mano equipado con deslizadores de escaleras.
- **Recuerde Calentarse:** Tener su cuerpo preparado para el trabajo físico hará el trabajo más fácil y más seguro. Pruebe el Programa Stretch for Safety de Beacon Mutual para obtener más ideas y sugerencias.



One Beacon Centre • Warwick, RI 02886-1378 • 1.888.886.4450
Para obtener más información, contactar la División de Prevención de Pérdida de Beacon Mutual al 401.825.2667 o visita www.beaconmutual.com

Este material se provee como un servicio de The Beacon Mutual Insurance Company únicamente con fines informativos y no pretende, ni debe ser invocada, como una exposición exhaustiva de todos los posibles peligros relacionados con el trabajo a sus empleados o de las leyes y reglamentos federales, estatales o locales que sean aplicables a su negocio. Es su responsabilidad de desarrollar e implementar sus políticas de prevención de pérdidas. Debe dirigir preguntas relativas a situaciones específicas a los asesores apropiados.