

RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD EN EL USO DE CARRETILLAS MANUALES

En su sencillez de manejo y aparente inocuidad es donde reside precisamente su peligrosidad, siendo frecuentes las lesiones sufridas por los operarios que las usan.

RIESGOS

Muchos de los accidentes tienen como causa el uso de un tipo de carretilla inadecuado, el mal estado de la carretilla o la realización, de forma insegura, de los movimientos de circulación y de la carga y descarga



RECOMENDACIONES GENERALES

- Conozca su equipo de trabajo: tiene empuñadura para proteger las manos, tiene patines para subir/bajar escaleras, se puede plegar, carga máxima...



- Las carretillas manuales no deben superar los 200Kg de carga
- Los agarres deben estar por encima de la altura de los codos: alrededor de 110 cm para hombre y 100cm para mujeres.
- Debe realizarse un mantenimiento adecuado del equipo (comprobar que no hay rebabas o zonas cortantes, que las ruedas tengan las dimensiones correctas, giren suavemente, ...)
- Antes de usar una carretilla debe inspeccionarse para comprobar su buen estado de conservación
- No se deben usar carretillas en mal estado.
- Es peligroso manejar una carretilla con las manos o grasientas. Lo mejor es utilizar guantes de seguridad que, además de proteger las manos, evitarán que la carretilla resbale entre ellas.



- Reducir la distancia a recorrer con carga.
- Es preferible empujar a estirar, ya que implica menor esfuerzo físico.
- Se debe evitar torcer o doblar la espalda.
- Para levantar y empujar la carretilla, es preferible emplear los músculos de las piernas, que son mucho más poderosos que los de los brazos
- Transportando materiales sobre una carretilla no se debe correr. Es más seguro caminar a ritmo normal.
- La carretilla debe cargarse de forma que el material transportado esté fijado correctamente a la misma y colocado de forma que no impida la visibilidad.
- No se debe cargar la carretilla en exceso. Es preferible hacer dos viajes que arriesgarse a sufrir una lesión por sobreesfuerzo, golpes causados por caída de la carga o atrapamientos por vuelco de la carretilla.
- Equilibrar bien la carga, poniendo los bultos más pesados cuanto más abajo mejor. Si esto no se hace, es preciso realizar un esfuerzo excesivo y aumenta el riesgo de desplazamiento y vuelco de la carga durante el transporte.
- Las carretillas están diseñadas para transportar materiales y no personas; no debe llevarse nunca en ellas pasajeros.
- Al doblar esquinas con poca visibilidad, debe ponerse especial cuidado, para evitar choques
- Al aproximarse a zonas peligrosas, como puertas de montacargas, fosos, pendientes, túneles, vías, etc., debe irse muy despacio y con toda precaución.
- Al bajar una rampa con la carretilla cargada, nunca se irá delante de ella, sino detrás, frenándola lo suficiente para que el descenso sea suave y controlado.
- La superficie por donde deba circularse con la carretilla debe ser lo más lisa posible. Las vías de circulación deben estar expeditas y libres de obstáculos. La zona por la que tiene que circular, ha de estar limpia manchas de aceite y sin presencia de charcos.
- Si se tiene que dejar una carretilla parada, aunque sea por muy poco tiempo, debe aparcarse en un lugar seguro, apartado de las vías de tránsito del personal o de otros medios de transporte

