

RECOMENDACIÓN DE AGARRE, EMPUJE Y ARRASTRE DE CARGAS



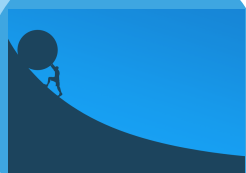
Evaluación de las actividades



- Evaluar la carga
- Mantener una postura adecuada
- Utilizar equipos adecuados
- Superficies adecuadas



Actividad de empuje (rodar)



- Los brazos deben estar alineados con el torso erguido.
- Debe haber poca o nula flexión del torso.
- No debe haber obstáculos.

Actividad de empuje (Girando sobre su base)

- Recomendación de masa a empujar (rodar) y girar sobre su base:
Rodar < 400 kg.
Girar sobre su base < 80 kg



Actividad de arrastrar/jalar o deslizar:

- Recomendación de masar < 25kg.
- El torso debe estar verticalmente en su mayor parte y las manos están entre la cadera y la altura del hombro.



Acoplamiento de la mano-carga

- Observar cómo es el agarre con las manos.
- Debe haber manijas o azas para un cómodo agarre.



Tipo de equipo auxiliar y peso de la carga

- Recomendación de cargas
Pequeño con una o dos ruedas < 50kg.
Mediano, con tres o más ruedas fijas y/o ruedas móviles (rodajas) <250kg.
Grande, dirigible o sobre rieles <600kg.



Cuida tu salud, en casa te esperan

Estudiantes

Diana Lucia Godinez González
Orlando Rubén López López
Xochitl Alejandra Méndez Quezada
Laura Esther López Gómez

