

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN			
	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			
	Código	Versión	Fecha de elaboración:	Fecha de aprobación:
	SIG-PG-SST-02	02	16-06-2021	18-06-2021

PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

Copia N° _____

Asignado a _____

CAMBIOS DESDE LA ÚLTIMA VERSIÓN

Elaborado por:	Yesenia Fasanando Coordinador del Sistema Integrado de Gestión	
Revisado por:	Arnulfo Serna Gerente de Operaciones	
Aprobado por:	Angela Serna Gerente General	

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN			
	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			
	Código	Versión	Fecha de elaboración:	Fecha de aprobación:
	SIG-PG-SST-02	02	16-06-2021	18-06-2021

1. OBJETIVOS

Establecer los lineamientos para la identificación continua de los peligros, evaluación y control de los riesgos relacionados a la Seguridad y Salud en el Trabajo respecto a las actividades de levantamiento y apilamiento de cargas, con el fin de prevenir a los colaboradores de los riesgos de accidentes o enfermedades ocupacionales derivados del cumplimiento de sus funciones.

2. ALCANCE

A todos los trabajadores independientemente de su régimen laboral o contractual, cargo o función que realicen las actividades de apilamiento y levantamiento de cargas, dentro o fuera de las instalaciones de **OGREEN** en el cumplimiento de sus funciones.

3. RESPONSABILIDAD

3.1 COMITÉ O SUPERVISOR DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO O DUEÑO DEL PROCESO.

- Asegurar el cumplimiento de lo establecido en el presente procedimiento y guiar permanentemente al personal sobre lo descrito en el presente documento.

3.2 COLABORADOR

- Conocer y cumplir el presente procedimiento.
- Usar correctamente el EPP apropiado para los distintos trabajos que se muestran en el presente procedimiento y según lo establecido en el "Procedimiento de uso de EPP".
- Cumplir con las disposiciones establecidas en la Ley que regula el peso máximo de carga.
- Inspeccionar diariamente, antes de cada uso, su EPP para trabajos.
- Informar inmediatamente a su supervisor de cualquier condición sub estándar que se presente durante el desarrollo de las actividades.

4. REFERENCIAS NORMATIVAS

- Ley N° 29783, Ley de Seguridad y Salud en el Trabajo y sus modificatorias.
- Decreto Supremo N° 005-2012-TR que aprueba el Reglamento de la Ley 29783 y sus modificatorias.

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN			
	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			
	Código	Versión	Fecha de elaboración:	Fecha de aprobación:
	SIG-PG-SST-02	02	16-06-2021	18-06-2021

- Ley N° 28806, Ley General de Inspección del Trabajo.
- Decreto Supremo N° 019-2007-TR, Reglamento de la Ley General de Inspección del Trabajo.
- Resolución Ministerial N° 050-2013-TR que aprueba los Formatos Referenciales que contemplan la información mínima que deben contener los registros obligatorios del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Resolución Ministerial N° 375-2008-TR, Norma Básica de Ergonomía y de Procedimientos de Evaluación de Riesgo Disergonómicos. Título II, Ítem 3.10 Manipulación manual de cargas.
- ISO 45001: 2018 Sistemas de Gestión de la Seguridad y Salud Ocupacional. Requisito 6.1.2.

5. MATERIALES INSUMOS Y EQUIPOS

5.1 Equipo de Protección Personal (EPP)

- Guantes de Seguridad.
- Botas de seguridad.
- Casco de seguridad.

6. DEFINICIONES Y ABREVIATURAS

- **Manipulación manual de cargas:** Cualquier operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, la tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, en particular dorso - lumbares, para los trabajadores.

7. DESCRIPCIÓN DEL PROCESO

7.1 CONSIDERACIONES GENERALES

El colaborador debe levantar pesos que no comprometan su salud o su seguridad.

- Para varones, el peso máximo debe ser 25 Kg y para mayor protección una carga de 15 Kg. Sólo colaboradores entrenados podrán cargar 40 Kg.

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN			
	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			
	Código	Versión	Fecha de elaboración:	Fecha de aprobación:
	SIG-PG-SST-02	02	16-06-2021	18-06-2021

- Para mujeres, el peso máximo de carga es 15 Kg y para mayor protección 9 Kg. Sólo colaboradores entrenados el peso debe ser 24 Kg.
- Para cargas mayores de 25 Kg (varones) y 15 Kg (mujeres), las cargas serán manipuladas con ayudas mecánicas apropiadas.
- Si las cargas son voluminosas y mayores de 60 cm. de ancho por 60 cm. de profundidad, se buscará la manera de reducir el tamaño y el volumen de la carga o apoyos necesarios para su manipulación.
- Las mujeres embarazadas no deberán manipular ningún tipo de carga.

7.2 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

- Seguir las indicaciones que figuren en el contenedor sobre los posibles riesgos de la carga, como pueden ser un centro de gravedad inestable, materiales corrosivos, etc.
- Examinar la carga antes de manipularla: localizar zonas que pueden resultar peligrosas en el momento de su agarre y manipulación (aristas, bordes afilados, puntas de clavos, etc.).
- Planificar el levantamiento: decidir el punto o puntos de agarre más adecuados, dónde hay que depositar la carga.
- Identificar el trayecto hasta el punto final del levantamiento y retirar posibles materiales que puedan obstruir el pasadizo. Para trasladar materiales o equipos de un piso a otro piso, se debe hacer uso del ascensor.
- Para levantar materiales o equipos del suelo como cajas se utilizará, la técnica de manejo de cargas que permitan utilizar los músculos de las piernas más que los de la espalda.

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN			
	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			
	Código	Versión	Fecha de elaboración:	Fecha de aprobación:
	SIG-PG-SST-02	02	16-06-2021	18-06-2021

DESCRIPCIÓN		
1	Separar los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada	
2	Colocar un pie más adelantado que el otro en dirección del movimiento.	
3	Doblar las piernas, mantener la espalda recta y el mentón metido en todo momento. Por otro lado, no se debe: - Flexionar demasiado las rodillas. - No girar el tronco. - No adoptar posturas forzadas.	
4	Sujetar la carga con ambas manos de manera firme y pegada al cuerpo. Por último, levantar suavemente, por extensión de las piernas y mantener la espalda derecha. Si es necesario cambiar la manera de sujetar la carga, hacerlo suavemente o apoyando la carga.	
5	Las cargas deben ser manipuladas cerca al cuerpo, a una altura entre los codos y las rodillas, para disminuir la tensión de la zona lumbar.	

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN			
	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			
	Código	Versión	Fecha de elaboración:	Fecha de aprobación:
	SIG-PG-SST-02	02	16-06-2021	18-06-2021

		
--	--	---

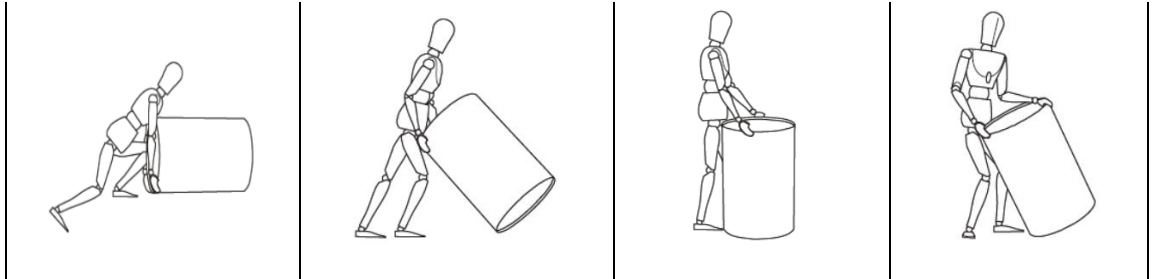
- Para levantar sacos, seguir los siguientes pasos:

DESCRIPCIÓN		
1	2	3
Acercarse al saco, separar ligeramente los pies y flexionar las rodillas 	Sujetar el saco colocando las manos en vértices opuestos y levantar estirando las piernas. 	Transportar el saco delante del cuerpo y si no es posible llevarlo encima del hombro. 

- Para levantar cilindros, seguir los siguientes pasos:

DESCRIPCIÓN			
1	2	3	4
Acercarse al cilindro, colocar un pie ligeramente atrasado y flexionar las rodillas.	Sujetar el borde del cilindro con ambas manos y elevar ligeramente el cilindro	Colocar el bidón en posición vertical estirando las piernas.	Transportar el cilindro haciendo rodar el borde inferior.

	SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN			
	PROCEDIMIENTO DE TRABAJO SEGURO DE MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS			
	Código	Versión	Fecha de elaboración:	Fecha de aprobación:
	SIG-PG-SST-02	02	16-06-2021	18-06-2021



8. ANEXOS

- No aplica

9. DOCUMENTOS ASOCIADOS

- No aplica