

Cazadores de riesgos Sobreesfuerzos

ARL



SUPERINTENDENCIA FINANCIERA
DE COLOMBIA
VIGILADO

En el dibujo se encuentran muchos riesgos comunes en el manejo de cargas, y frente los cuales algunas personas no toman las debidas precauciones. Tu tarea consiste en "cazar" los comportamientos inseguros y encontrar los comportamientos seguros para cada una de las 19 situaciones. Marca con ✓ los comportamientos correctos y con ✗ los incorrectos. Siguiendo estas pistas lograrás el objetivo.

1. Para que los materiales fácilmente puedan circular, cortas y rectas distancias de transporte debes implementar.
2. Si una carga debes levantar, la fuerza con las piernas debes realizar.
3. Si una carga debes manipular nunca en postura sentado debes estar.
4. Si con ayuda mecánica vas a levantar, primero la carga debes inspeccionar.
5. Para levantamientos correctos realizar, la carga cerca al cuerpo debe estar.
6. Si necesitas ayuda para una carga levantar, búscate un compañero de estatura similar y no olvides muy bien planear qué harás con esta carga antes de actuar.
7. Si más de un metro la carga debes transportar, una ayuda mecánica debes usar.
8. Si lesiones quieres evitar, las ayudas mecánicas, siempre que puedas, debes utilizar.
9. Cuando objetos del piso debes recoger, agacharte correctamente es lo que debes hacer.
10. Alternar tareas fuertes con livianas puede evitar que los sobreesfuerzos te puedan lastimar.
11. Si de un lugar a otro las cargas debes trasladar, los pasillos y puertas despejados deben estar.
12. Para evitar lesiones siempre atento debes estar, a las condiciones del sitio por donde vas a pasar.
13. Para que el riesgo de lesiones no se incremente, debes hacer pausas saludables periódicamente.
14. Si tu espalda sana quieres conservar, cuando manipules cargas, el tronco no debes girar ni flexionar.
15. Las ayudas mecánicas correctamente deben funcionar... para que sigan así no las debes sobrecargar.
16. Si trabajando no te quieres lesionar, las herramientas y ayudas mecánicas en buen estado deben estar.
17. Cuando la carga en una ayuda mecánica debes movilizar, evita sobrecargarla y prefiere siempre empujar.
18. Si una caída y una lesión osteomuscular quieres evitar, debes estar atento al camino y calzado apropiado debes usar.
19. Si una carga liviana desde un sitio alto debes tomar, una escalara adecuada te puede ayudar. Las cargas cerca de ti deben estar y, si no es así, las más livianas en los estantes altos debes ubicar.

Te invitamos a realizar nuestros cazadores en línea, a través de www.arlsura.com sección Trabajadores/cazadores virtuales

Línea de atención 01 8000 511 414

"Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de ninguna parte de esta obra, ni su comercialización ni publicación en cualquier medio, sin el permiso previo y escrito de Seguros de Vida Suramericana S.A © Propiedad Intelectual de ARL SURA, 2022."

arlsura.com

