



Seguridad al manipular materiales

Qué cubre esta Plática de Herramientas:

- ✓ Qué hacer y qué no hacer para evitar accidentes o lesiones al manipular materiales.

Deberes del moderador de discusiones:

- ✓ Demuestre ejemplos y directrices de seguridad adecuadas para la manipulación de materiales en la construcción.

Notas para discusión:

- ✓ Analice las consecuencias de lo que se debe hacer y de lo que no se debe hacer

Qué hacer

- Para levantar cajas de cartón o de otros materiales, tómelas por las esquinas opuestas de arriba y abajo y lleve una esquina hasta colocarla entre sus piernas antes de levantarlas.
- Para cargar segmentos largos de tubos, barras o maderos, cárguelos sobre sus hombros protegidos con hombreras acolchadas, sosteniendo en alto el extremo de enfrente a fin de evitar golpear a otras personas u objetos.
- Tenga especial cuidado al dar vuelta a las esquinas cuando lleve cargas sobre sus hombros o en sus brazos.
- Proteja sus manos utilizando guantes cuando manipule materiales.
- Para levantar las cargas flexione sus piernas, no la cintura, a fin de prevenir lesiones de espalda.
- Asegúrese de que no corra riesgos de resbalar o tropezar en el área hacia la cual llevará una carga sobre sus hombros o en sus brazos.
- Utilice calzado de trabajo grueso con suelas anti-derrapantes cuando cargue materiales de un lugar a otro.

Qué no hacer

- No almacene materiales a una distancia menor de 18 pulgadas de un cabezal de aspersor.
- No almacene materiales combustibles a una distancia de menos de 24 pulgadas de un techo que no tenga aspersores.
- No flexione la cintura cuando levante materiales.
- No levante usted solo materiales tan voluminosos que no los pueda asir o levantar adecuadamente.
- No gire su torso cuando lleve una carga en sus brazos. Para girar, desplace sus pies arrastrándolos sobre el suelo o dé pasos cortos.
- No apile los materiales en montones tan altos que sean inestables.

Preguntas para discutir:

1. ¿Qué distancia mínima debe haber entre sus materiales y un cabezal de aspersor?
2. ¿Cómo puede usted evitar golpear a otras personas u objetos cuando cargue sobre sus hombros materiales largos?
3. ¿Qué directrices es importante recordar cuando levante cargas?
4. ¿Cuál es la mejor manera de cargar cajas de cartón u otros materiales?



TEXAS CONSTRUCTION ASSOCIATION WORKERS' COMP SAFETY GROUP

Toolbox Talks

UNA GUÍA SEMANAL ÚTIL Y PRÁCTICA PARA SUS JUNTAS SOBRE SEGURIDAD

Nota para la reunión:

Comentarios/inquietudes del empleado: _____

Otras cuestiones de seguridad que abordar en el trabajo: _____

Registro de capacitación: Fecha: _____ Lugar de trabajo: _____
Capacitador: _____ Puesto: _____

Nombre del empleado (en letra de molde) / (firma)		Nombre del empleado (en letra de molde) / (firma)	
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

(Continúe registrando firmas en otra hoja de papel)
Se incluye una Prueba para Empleados en la última página. Las respuestas son: 1. (a), 2. (b), 3. (d), 4. (b), 5. (a)



Seguridad al manipular materiales

Los riesgos incluyen:

Lesiones en la espalda, esguinces musculares, cortadas y raspones, derrames de sustancias químicas, incendios de edificios e incluso la muerte.

Reglas inteligentes de seguridad

- Antes de levantar una carga, colóquese de pie cerca de ésta, con los pies separados al ancho de sus hombros.
- Flexione sus rodillas, no su cintura, para levantar los materiales.
- Asegúrese de tener la carga firmemente asida antes de levantarla.
- Cuando sostenga una carga, manténgala lo más cerca posible de su cuerpo.
- No gire su torso cuando lleve en sus brazos una carga; para girar, desplace sus pies arrastrándolos sobre el suelo o dé pasos cortos.
- Al apilar los materiales en montones, asegúrese de apilarlos firmemente. La caída de los materiales apilados puede ocasionar lesiones graves.
- Cuando dos o más trabajadores carguen juntos un objeto, ambos trabajadores deben pesar aproximadamente lo mismo.



Prueba para los empleados

Tema: Seguridad al manipular materiales

Nombre del empleado: _____

Encierre en un círculo la respuesta correcta.

- Indique una de las directrices que hay que recordar cuando dos o más trabajadores carguen juntos un objeto.
 - Su peso debe ser aproximadamente igual
 - Ambos deberán tener experiencia en levantar materiales
 - Deberán contar con una certificación para levantar cargas
 - Todas las anteriores
- Es buena idea flexionar la cintura al levantar objetos pesados.
 - Verdadero
 - Falso
- ¿Qué precaución de seguridad debe usted tomar al levantar un objeto pesado?
 - Colóquese de pie cerca del objeto, separando los pies a la distancia de los hombros
 - Asegúrese de tener el objeto firmemente asido
 - Flexione las rodillas
 - Todas la anteriores
- ¿Cuál es la mejor manera de girar cuando esté cargando un objeto pesado?
 - Gire su torso
 - Desplace los pies arrastrándolos sobre el suelo o dé pasos cortos
 - Baje el objeto al piso y gire su cuerpo antes de volver a levantarlo
 - Todas la anteriores
- Si un objeto es demasiado voluminoso para asirlo, usted no debe intentar cargarlo solo.
 - Verdadero
 - Falso

Registro de capacitación:

Fecha: _____ Lugar de trabajo: _____
Capacitador: _____ Puesto: _____