

**ASOCIACIÓN DE DISTRIBUIDORES DE VEHÍCULOS AUTOMOTORES DEL ESTADO DE MORELOS, A.C.**

**NOM-006-STPS-2014.**

**Procedimiento de seguridad para realizar actividades de manejo y almacenamiento de materiales mediante carga manual.**

**Procedimiento de seguridad para realizar las actividades de manejo y almacenamiento de materiales mediante carga manual.**

1. **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.)

2. **Planificar el levantamiento:** decidir el punto o puntos de agarre más adecuados, dónde hay que depositar la carga y apartar del trayecto cualquier elemento que pueda interferir en el transporte.

3. **Seguir cinco reglas básicas en el momento de levantar la carga:** separar los pies hasta conseguir una postura estable; doblar las rodillas; acercar al máximo el objeto al cuerpo; levantar el peso gradualmente y sin sacudidas; y no girar el tronco mientras se está levantando la carga (es preferible pivotar sobre los pies).

4. **Manejar una carga entre dos personas** siempre que el objeto tenga, con independencia de su peso, al menos dos dimensiones superiores a 76 cms; cuando una persona tenga que levantar un peso superior al permitido legalmente y su trabajo habitual no sea el de manipulación de cargas; y cuando el objeto sea muy largo y una sola persona no pueda trasladarlo de forma estable.

5. **Situar la carga en el lugar más favorable** para la persona que tiene que manipularla, de manera que la carga esté cerca de ella, enfrente y a la altura de la cadera.

6. **Utilizar ayudas mecánicas**, siempre que sea posible

7. **Transportar la carga a la altura de la cadera y lo más cerca posible del cuerpo.** Si el transporte se realiza con un solo brazo, se deberán evitar inclinaciones laterales de la columna.

8. **Evitar los trabajos que se realizan de forma continuada en una misma postura**. Se debe promover la alternancia de las tareas y la realización de pausas, que se establecerán en función de cada persona y del esfuerzo que exija el puesto de trabajo.

9. En aquellas labores en la cual la manipulación manual de cargas se hace inevitable y las ayudas mecánicas no pueden usarse, los trabajadores no deberán operar cargas superiores a 50 kilos.

10. **Para los menores de 18 años y las mujeres** no podrán llevar, transportar, cargar, arrastrar o empujar manualmente, y sin ayuda mecánica, cargas superiores a los 10 kilos.

11. En el caso de las **mujeres embarazadas, tienen prohibidas las operaciones de carga y descarga manual.**

**Levantamiento de cargas**

****