

# FICHA DE SEGURIDAD Y SALUD

SERVICIO DE PREVENCIÓN

### RECOMENDACIONES BÁSICAS DE SEGURIDAD EN EL USO DE

#### CARRETILLAS MANUALES

En su sencillez de manejo y aparente inocuidad es donde reside precisamente su peligrosidad, siendo frecuentes las lesiones sufridas por los operarios que las usan.

#### **RIESGOS**

Muchos de los accidentes tienen como causa el uso de un tipo de carretilla inadecuado, el mal estado de la carretilla o la realización, de forma insegura, de los movimientos de circulación y de la carga y descarga



#### RECOMENDACIONES GENERALES

• Conozca su equipo de trabajo: tiene empuñadura para proteger las manos, tiene patines para subir/bajar escaleras, se puede plegar, carga máxima...





- Las carretillas manuales no deben superar los 200Kg de carga
- Los agarres deben estar por encima de la altura de los codos: alrededor de 110 cm para hombre y 100cm para mujeres.
- Debe realizarse un mantenimiento adecuado del equipo (comprobar que no hay rebabas o zonas cortantes, que las ruedas tengan las dimensiones correctas, giren suavemente, ...)
- Antes de usar una carretilla debe inspeccionarse para comprobar su buen estado de conservación
- No se deben usar carretillas en mal estado.
- Es peligroso manejar una carretilla con las manos o grasientas. Lo mejor es utilizar guantes de seguridad que, además de proteger las manos, evitarán que la carretilla resbale entre ellas.



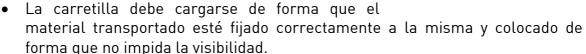
FI00AF52923 Página 1 de 2



## FICHA DE SEGURIDAD Y SALUD

SERVICIO DE PREVENCIÓN

- Reducir la distancia a recorrer con carga.
- Es preferible empujar a estirar, ya que implica menor esfuerzo físico.
- Se debe evitar torcer o doblar la espalda.
- Para levantar y empujar la carretilla, es preferible emplear los músculos de las piernas, que son mucho más poderosos que los de los brazos
- Transportando materiales sobre una carretilla no se debe correr. Es más seguro caminar a ritmo normal.



- No se debe cargar la carretilla en exceso. Es preferible hacer dos viajes que arriesgarse a sufrir una lesión por sobreesfuerzo, golpes causados por caída de la carga o atrapamientos por vuelco de la carretilla.
- Equilibrar bien la carga, poniendo los bultos más pesados cuanto más abajo mejor. Si esto no se hace, es preciso realizar un esfuerzo excesivo y aumenta el riesgo de desplazamiento y vuelco de la carga durante el transporte.
- Las carretillas están diseñadas para transportar materiales y no personas; no debe llevarse nunca en ellas pasajeros.
- Al doblar esquinas con poca visibilidad, debe ponerse especial cuidado, para evitar choques
- Al aproximarse a zonas peligrosas, como puertas de montacargas, fosos, pendientes, túneles, vías, etc., debe irse muy despacio y con toda precaución.
- Al bajar una rampa con la carretilla cargada, nunca se irá delante de ella, sino detrás, frenándola lo suficiente para que el descenso sea suave y controlado.
  - La superficie por donde deba circularse con la carretilla debe ser lo más lisa posible. Las vías de circulación deben estar expeditas y libres de obstáculos. La zona por la que tiene que circular, ha de estar limpia manchas de aceite y sin presencia de
  - Si se tiene que dejar una carretilla parada, aunque sea por muy poco tiempo, debe aparcarse en un lugar seguro, apartado de las vías de tránsito del personal o de otros medios de transporte





FI00AF52923 Página 2 de 2

charcos.