

Manejo de materiales: Planifique su levantamiento

Antes de levantar y mover cualquier material, compruebe el peso y siga las prácticas de seguridad para reducir el riesgo de lesiones por torceduras y esfuerzo.

- ✓ Hable con su supervisor y compañeros de trabajo para precisar el método más seguro antes de levantar y mover materiales.
- ✓ Utilice una carretilla, una carretilla de mano o otro equipo de elevación.
- ✓ Utilice un equipo de levantamiento, pida ayuda a un compañero de trabajo si el equipo de levantamiento NO está disponible. Los contratistas han descubierto que los levantamientos en equipo reducen la fatiga y el riesgo de lesiones y pueden incluso mejorar la productividad.*



- ✓ **Su empleador debe proporcionar equipos de levantamiento que estén en buen estado de funcionamiento y sean adecuados para los materiales, también debe capacitarlo sobre el uso de los equipos de levantamiento y las prácticas de seguridad para el levantamiento.**
- ✓ **Utilice equipos de elevación o pida ayuda a un compañero de trabajo cuando los materiales sean demasiado grandes o pesen 50 libras o más.**
- ✓ **Despeje los caminos antes de mover materiales para evitar resbalones, tropiezos y caídas.**

RECUERDE:

*Fuente: Hess, J. et.al. (2010) "Ergonomic Best Practices in Masonry: Regional Differences, Benefits, Barriers, and Recommendations for Dissemination." Journal of Occupational and Environmental Hygiene, 7: 8, 446-455, June, 1, 2010.
<https://doi.org/10.1080/15459624.2010.484795>

Charla Informativa de
CPWR sobre el Levantar
y Cargar Materiales:
<https://bit.ly/3DQ2hXX>



CPWR 
THE CENTER FOR CONSTRUCTION
RESEARCH AND TRAINING

bestbuiltplans.org