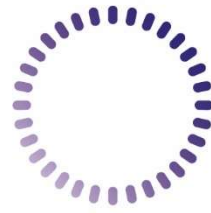


alarcon
grupo



Boletín de Información para Empleado



Boletín nº 3
Fecha 01/09/2017

MANIPULACIÓN DE CUBOS DE AGUA

Con esta ficha divulgativa, desde el Departamento de Riesgos Laborales de Grupo Alarcon, pretendemos dar a conocer una serie de consejos para evitar y/o minimizar los riesgos derivados de la manipulación manual de cargas (MMC), sobreesfuerzos, movimientos repetidos y posturas de trabajo, tan presentes en el día a día de nuestros trabajador@s, especificados por las tareas más comunes.

A continuación os damos las recomendaciones referidas a la **manipulación de cubos de agua** :

1. En los centros en los que se **dispone de cubos dotados de ruedas**, solo será **necesario el levantamiento** del mismo durante el **proceso de llenado-vaciado**, ya que el traslado se puede hacer mediante empuje.
2. **Limita** el llenado del cubo a **5 litros como máximo**, aunque tenga más capacidad.
3. Ayúdate de lo que dispongas para que **el llenado del cubo se haga al ras del suelo**, y así evitar la manipulación de un peso excesivo. En ocasiones dispondrás de **mangueras** y en otras contarás con elementos que te ayudarán como **recipientes auxiliares**.
4. En el caso que tengas que recoger el cubo, hazlo siguiendo las siguientes recomendaciones: **agáchate flexionando las rodillas, manteniendo la espalda recta e inclinando ligeramente la espalda hacia delante** :
 - Aproxímate a la carga, separa ligeramente los pies y flexiona las rodillas.
 - Inclina ligeramente la espalda hacia delante manteniendo la columna alineada.
 - Recoge la carga lo más cerca posible del cuerpo y vuelve a la posición derecha estirando las piernas y manteniendo la columna recta
 - Intenta manipular las cargas con ambas manos para repartir el peso entre los dos lados del cuerpo.

