







Ocupaciones elementales

TRABAJADORES DE CARGA (BRACEROS, COTEROS, ESTIBADORES CARGADORES DE CAMIONES)

Realizan tareas tales como embalar bultos, acarrear, cargar y descargar muebles y otros enseres domésticos, o cargar y descargar mercancías y otros tipos de carga o equipaje transportados por vía marítima o aérea, o transportar y apilar mercancías en diversos almacenes.



Peligros

 Químico	Polvos Líquidos Fibras	 Físico	Ruido Radiaciones no ionizantes. Ultravioleta UVB y UVA Iluminación: Luz Visible por exceso o deficiencia
 Biológico	Virus Hongos Bacterias	 Biomecánicos	Postura: Prolongada Mantenida / Forzada Movimiento Repetitivo Manipulación manual de cargas Esfuerzos
 Fenómenos Naturales	Terremoto Sismo Precipitaciones: Lluvias / Heladas / Granizadas	 Psicosocial	Jornada de trabajo Condiciones de la tarea Gestión Organizacional Interface Persona - Tarea Características de la organización Características de Grupo Social de Trabajo
 Condiciones de seguridad	Mecánicos: Piezas a Trabajar / Partes de máquinas/ Materiales Proyectados Sólidos - Fluidos/ Herramientas / Equipos. Locativos: Superficies de Trabajo Irregulares – Deslizantes – Con Diferencia del Nivel/ Medios de almacenamiento/ Condiciones de Orden y Aseo. Eléctricos: Estática/ Baja - Tensión. Accidentes de tránsito		

Medidas de control

- ¿Ha recibido formación en el uso de los elementos de protección que ha adquirido o le han sido proporcionados?
- ¿Ha organizado el trabajo de tal forma que pueda variar de postura e intercambiar los grupos musculares activos?
- ¿Conoce los procedimientos adecuados y seguros para el manejo de cargas manual?

Equipos y herramientas

- ✓ Carretillas
- ✓ Canastillas
- ✓ Estibadoras
- ✓ Montacargas
- ✓ Herramientas manuales

Elementos de protección personal

- ✓ Uso de calzado de seguridad con suela antideslizante
- ✓ Protección respiratoria
- ✓ Guantes de acuerdo a la labor: vaqueta /nylon poliéster/ Puntos PVC
- ✓ Sombrero de ala ancha o visera o gorra para ambientes al aire libre
- ✓ Casco de seguridad para ambientes cubiertos con carga suspendida
- ✓ Ropa de trabajo

Tips de prevención

- ✓ Utilización de medios mecánicos para la manipulación de cargas siempre que sea posible.
- ✓ Si no aparecen indicaciones en el embalaje, observar bien la carga, prestando especial atención a su forma y tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc. Probar primero a alzar un lado, ya que no siempre el tamaño de la carga ofrece una idea exacta de su peso real.

