

RECOMENDAÇÕES ERGONÔMICAS



4#ALL
HEALTH & SAFETY

1



ANTES DE COMEÇAR

2



LEVANTANDO A CARGA

3



CARREGANDO A CARGA

4



COLOCANDO A CARGA EM POSIÇÃO

ESTUDE A CARGA, PLANEIE O CAMINHO E, SE POSSÍVEL, USE MEIOS MECÂNICOS.

ESTUDE A CARGA

Siga as indicações da embalagem referentes às **características da carga**: peso, volume, centro de gravidade, posição de transporte e fragilidade. Se não houver nenhuma indicação na embalagem, tenha em conta o formato, tamanho, peso aproximado, áreas onde a carga pode ficar firme, e pontos potenciais de perigo.

Você deve experimentar levantar um lado primeiro, pois as dimensões da carga nem sempre dá a ideia real do seu peso.

**PLANEIE O CAMINHO**

Você deve planejar o caminho do transporte e o destino final. Remova qualquer tipo de objeto que esteja no caminho.

VOCÊ TEM ALGUM EQUIPAMENTO MECÂNICO?

Quando você precisa carregar uma carga, sempre que possível, **use equipamentos manuais ou mecânicos auxiliares**. Peça ajuda para outras pessoas se o peso e o volume da carga são maiores do que os recomendados.



Lembre-se de utilizar **equipamentos de proteção individual** sempre que movimentar cargas.



CARGAS PEQUENAS E MÉDIAS



CARGAS MÉDIAS E GRANDES



CARGAS GRANDES (MOBÍLIA, PAINÉIS, VIDROS)



1



ANTES DE COMEÇAR

2



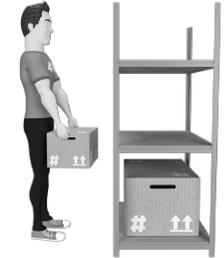
LEVANTANDO A CARGA

3



CARREGANDO A CARGA

4



COLOCANDO A CARGA EM POSIÇÃO

DOBRAR O SEU TRONCO SEM DOBRAR AS SUAS PERNAS É A CAUSA MAIS COMUM DE DOR LOMBAR AGUDA.

LEVANTANDO A CARGA



APROXIME-SE DA CARGA

Fique em pé próximo da carga e dobre as suas pernas, enquanto mantém as costas direitas.

Tente não dobrar as suas costas.



Coloque um pé atrás da carga para estabilizar o seu corpo e coloque o outro pé ao lado da carga na direção do movimento.

Certifique-se que tem uma pegada firme na carga com ambas as mãos.

Posição correta dos seus pés.

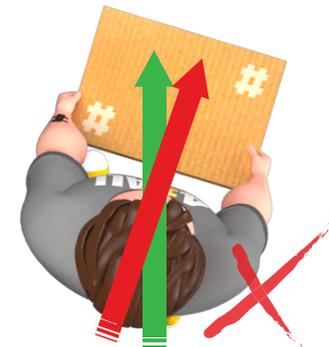


Levante devagar, utilizando a força das suas pernas e com a suas costas direitas.

Não movimente a carga rapidamente ou abruptamente.



Transporte a carga com as costas e pescoço direitos (sem dobrar).



Não dobre a sua lombar. É melhor mover os seus pés para se posicionar na direção correta.



1



ANTES DE COMEÇAR

2



LEVANTANDO A CARGA

3



CARREGANDO A CARGA

4



COLOCANDO A CARGA EM POSIÇÃO

QUANDO VOCÊ CARREGA UMA CARGA, MANTENHA A SUA COLUNA RETA E A CARGA PRÓXIMA AO SEU CORPO.

CARREGANDO A CARGA

A carga deve ser carregada o mais próximo possível do seu corpo.



HOMEM

| | | | |
|-------|-------|------|-------|
| 13 kg | 7 kg | 4 kg | 8 kg |
| 19 kg | 11 kg | 7 kg | 11 kg |
| 25 kg | 13 kg | 8 kg | 15 kg |
| 20 kg | 12 kg | 7 kg | 12 kg |
| 14 kg | 8 kg | 5 kg | 8 kg |



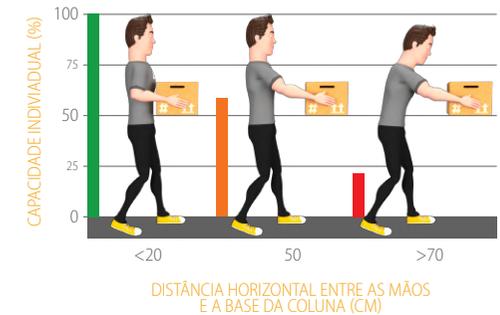
MULHER

A imagem mostra diferentes zonas para o manuseamento de cargas e o máximo de peso para cada zona (por género).

Para ambos os géneros, a zona ideal é na altura da cintura e junto ao corpo. Nesta zona, o peso máximo pode ser carregado com o mínimo esforço (25kg para homens e 15kg para mulheres).

Caso você mude a zona (como mostra a imagem), você deverá reduzir o peso da carga para garantir a sua saúde e segurança.

- Zona Ideal para cargas levantadas manualmente.
- Zona Normal para para cargas levantadas manualmente.
- Zona Inadequada para cargas levantadas manualmente.



À medida que a distância entre a carga e sua coluna aumenta, a sua capacidade de carregá-la irá diminuir (você deverá fazer um esforço maior).



1



ANTES DE COMEÇAR

2



LEVANTANDO A CARGA

3



CARREGANDO A CARGA

4



COLOCANDO A CARGA EM POSIÇÃO

QUANDO PRECISAR COLOCAR A CARGA EM UM LOCAL ALTO, VERIFIQUE QUE NÃO HÁ NENHUM OBSTÁCULO QUE POSSAM ESTAR NO CAMINHO DO MOVIMENTO.

COLOCANDO CARGA EM POSIÇÕES ALTAS

Faça a operação completa sem parar.

Olhe para um ponto de suporte e mude a posição das suas mãos, dependendo do destino, baixe/descanse a carga.



Ter um ponto de suporte permite movimentar a carga mais facilmente.



Se não houver um ponto de suporte, levante a carga para a sua cintura e, pausando levemente, levante a carga até à posição final.

ARMAZENAR



Tente armazenar as cargas mais pesadas que são mais frequentemente utilizadas nas prateleiras intermédias (que são mais fáceis de alcançar).



Antes de posicionar uma carga, remova todos os objetos que possam estar no caminho.

