LEVANTAMENTO E TRANSPORTE MANUAL DE CARGAS

Em vários momentos necessitamos movimentar materiais, objetos, ferramentas.

Em função do desconhecimento ou negligência da maneira correta de levantar ou movimentar pesos, algumas pessoas são vítimas de dores nas costas(dores lombares), entorses, deslocamento de disco e hérnias.

Veja algumas dicas de levantamento e carregamento de pesos:

- Evite carregar materiais por locais bloqueados, escorregadios ou com desníveis;
- Use luvas de raspa de couro ou vaqueta e aventais no carregamento de peças, madeiras e outras que possam haver arestas cortantes;
- Quando o peso for demasiado para o seu porte físico, peça ajuda, ou utilize um equipamento apropriado, como guindaste, pontes, empilhadeiras, talhas, etc.;
- Evite o transporte de cargas com apenas uma das mãos, procure distribuir o peso do material nos dois braços;
- Independente do peso da carga, se esta for de tamanho considerável, peça ajuda a mais pessoas;
- Nunca dobre a coluna, não fique muito longe da carga, não torça o corpo para pegar a carga, não mantenha as pernas fixas ao chão ao virar o corpo com a carga, não escore a carga com as pernas ou joelho.

Para fazer um levantamento de cargas seguro, você deve seguir os seguintes passos:

- Fique perto da carga, com os pés afastados, com um pé mais a frente que o outro aumentando assim a base de apoio;
- Abaixe dobrando os joelhos, mantendo a cabeça e a coluna em linha reta;
- Segure firmemente a carga, usando a palma da mão e todos os dedos;
- Levante-se usando somente o esforço das pernas, mantendo os braços estendidos aproximando bem a carga do corpo;
- Mantenha a carga centralizada em relação às pernas durante o percurso.

"Lembre-se em casos de levantamento incorreto de pesos você pode sofrer lesões sérias em sua coluna, portanto observe as dicas acima."

