



UTILITZEU ELS EPI

Utilitzeu la roba, les sabates i els altres equips de protecció proporcionats per l'empresa.

PES MÀXIM

	Homes	Dones
De 16 i 17 anys	15 kg	12 kg
Entre 18 i 50 anys	25 kg ⁽¹⁾	15 kg
Més de 50 anys	15 kg	12 kg

(1) Per tasques específiques de transport de càrregues que fan homes adults, la càrrega màxima que es pot transportar es fixa en 25 kg, tot i que, excepcionalment, i en el cas d'homes adults entrenats, s'admet que aquesta càrrega màxima, sempre que la càrrega no es pugui manipular de cap altra manera, arribi fins als 40 kg.

El Servei d'Inspecció de Treball està a la vostra disposició per informar-vos acuradament de la Llei 34/2008, del 18 de desembre, de la seguretat i la salut en el treball, i d'aquest o altres reglaments.

www.treball.ad

També podeu fer consultes mitjançant el telèfon 885 858 o presencialment al Servei d'Inspecció de Treball de les 8 a les 13 h, sense necessitat de demanar cita prèvia.

Servei d'Inspecció de Treball

C. de les Boigües, 4, 1r
AD700 Escaldes-Engordany
Tel: +376 885 585

www.treball.ad

RECOMANACIONS PER A L'AIXECAMENT CORRECTE D'UNA CÀRREGA



Govern d'Andorra

1. PLANIFIQUEU L'AIXECAMENT

Compartiu la càrrega a manipular, sol·liciteu ajuda als companys o utilitzeu les ajudes mecàniques



2. ADAPTEU EL LLOC DE TREBALL

Adapteu el lloc de treball a les característiques del treballador/a



3. ADOPTEU UNA POSTURA CORRECTA

Doblegueu les cames mantenint l'esquena recta



4. AIXEQUEU CORRECTAMENT LA CÀRREGA

Subjecteu fermament la càrrega utilitzant les dos mans



5. EVITEU GIRAR LA CINTURA

No gireu el tronc ni adopteu postures forçades. Moveu els peus per adoptar la nova posició



6. LA CÀRREGA HA D'ESTAR A PROP DEL COS



7. FEU ESTIRAMENTS PERIÒDICS

