



## CARRETILLAS DE MANO



### GENERALIDADES

Prácticamente en todas las industrias se emplean carretillas de mano de diversos tipos, que resultan de gran utilidad en el transporte interior de materiales.

En su sencillez de manejo y aparente inocuidad es donde reside precisamente su peligrosidad, siendo frecuentes las lesiones sufridas por los operarios que las usan.

Muchos de los accidentes tienen como causa el uso de un tipo de carretilla inadecuado, el mal estado de la carretilla o la realización, de forma insegura, de los movimientos de circulación y de la carga y descarga.

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Las carretillas están diseñadas para transportar materiales y no personas; no debe llevarse nunca en ellas pasajeros.
- La carretilla debe cargarse de forma que el material transportado esté fijado correctamente a la misma y colocado de forma que no impida la visibilidad.
- No se debe cargar la carretilla en exceso. Es preferible hacer dos viajes que arriesgarse a sufrir una lesión por sobreesfuerzo, golpes causados por caída de la carga o atrapamientos por vuelco de la carretilla.



- Las cargas voluminosas deben transportarse entre dos personas.
  - Para levantar y empujar la carretilla, es preferible emplear los músculos de las piernas, que son mucho más poderosos que los de los brazos.
  - Transportando materiales sobre una carretilla no se debe correr. Es más seguro caminar a ritmo normal.
  - Al doblar esquinas con poca visibilidad, debe ponerse especial cuidado, para evitar choques. Instalar espejos para mejorar la visibilidad en estos puntos o utilizar señales acústicas que adviertan la presencia de la carretilla.
  - Al aproximarse a zonas peligrosas, como puertas de montacargas, fosos, pendientes, túneles, vías, etc., debe irse muy despacio y con toda precaución.
  - Al bajar una rampa con la carretilla cargada, nunca se irá delante de ella, sino detrás, frenándola lo suficiente para que el descenso sea suave y controlado.
- Si se tiene que dejar una carretilla parada, aunque sea por muy poco tiempo, debe aparcarse en un lugar seguro, apartado de las vías de tránsito del personal o de otros medios de transporte.
  - La superficie por donde deba circularse con la carretilla debe ser lo más lisa posible. Las vías de circulación deben estar expeditas y libres de obstáculos. La zona por la que tiene que circular, ha de estar limpia manchas de aceite y sin presencia de charcos.
  - Para descargar una carretilla, volcándola al borde un talud, sin correr el riesgo de ser arrastrado, se debe colocar en el punto de descarga un tablón protector sólidamente fijado, que haga las veces de apoyo y de tope.
  - No se deben usar carretillas con la caja en mal estado, ni con las varas agrietadas o con rebabas cortantes. Antes de usar una carretilla debe inspeccionarse para comprobar su buen estado de conservación.
  - Es peligroso manejar una carretilla con las manos húmedas o grasientas. Como ya se ha dicho antes, lo mejor es utilizar guantes de seguridad que, además de proteger las manos, evitarán que las varas de la carretilla resbalen entre ellas.

## CARRETILLAS DE MANO DE CUATRO RUEDAS

- Manejando esta clase de carretillas, debe ponerse atención en mantener los pies fuera del rectángulo que forman las ruedas, mientras se carga, descarga, o se realizan maniobras.
- La carretilla debe llevarse por delante, empujándola. Si se necesitan dos hombres para manejarla, uno la empujará y otra tirará de ella.
- La carga debe colocarse de tal forma que no impida ver por encima de ella cuando se empuja la carretilla.
- Al empujar la carretilla debe mirarse bien dónde se ponen las manos, para evitar lesiones por choques contra paredes, pilas materiales, estanterías, etc.

## CARRETILLAS DE MANO DE DOS RUEDAS




- La primera y más importante regla para manejar una carretilla de este tipo es: equilibrar bien la carga, poniendo los bultos más pesados cuanto más abajo mejor. Si no se equilibra bien la carga, será preciso realizar un esfuerzo excesivo y aumenta el riesgo de desplazamiento y vuelco de la carga durante el transporte.
- Cuando no se utilice la carretilla, los brazos deben quedar en posición vertical, para evitar que alguien pueda tropezar y caer.
- Cuando haya que transportar una carretilla sobre una plataforma, debe sujetarse bien, con calzos, cuerdas, etc.
- Al bajar una rampa no se debe ir nunca delante de la carretilla.

## CARRETILLAS DE MANO DE UNA RUEDA

- No se debe correr nunca con las carretillas, es peligroso.
- Para levantar la carretilla cargada, se flexionarán las piernas primero, luego se cogerán las varas con las manos, manteniendo los brazos estirados, y por último se estirarán las piernas.
- Durante toda la operación, la espalda debe permanecer recta.
- Para empujar la carretilla cargada, la espalda debe estar recta y los brazos estirados. La fuerza de empuje se ejercerá con las piernas, cuyos músculos son mucho más fuertes que los de los brazos y los de la espalda.
- La carga de las carretillas de una rueda debe equilibrarse bien, para evitar que vuelquen y arrastren al conductor.
- Cuando una carretilla de una rueda, que transporta una carga pesada, comienza a ladearse, lo más prudente es no intentar detener el vuelco, sino alejarse lo más rápidamente posible de las varas.



## PROTECCIÓN PERSONAL

	<p>Calzado de seguridad, sobre todo cuando se trabaje en la construcción, montajes, etc.</p>
	<p>Guantes de protección resistentes.</p>
	<p>Casco, cuando se trabaje en lugares o entornos en los que se exista riesgo de caídas de objetos, golpes, etc. (por ejemplo en la construcción, montajes, etc.).</p>