

**Antes de Efectuar a
movimentação manual de
cargas**

Verifique se:

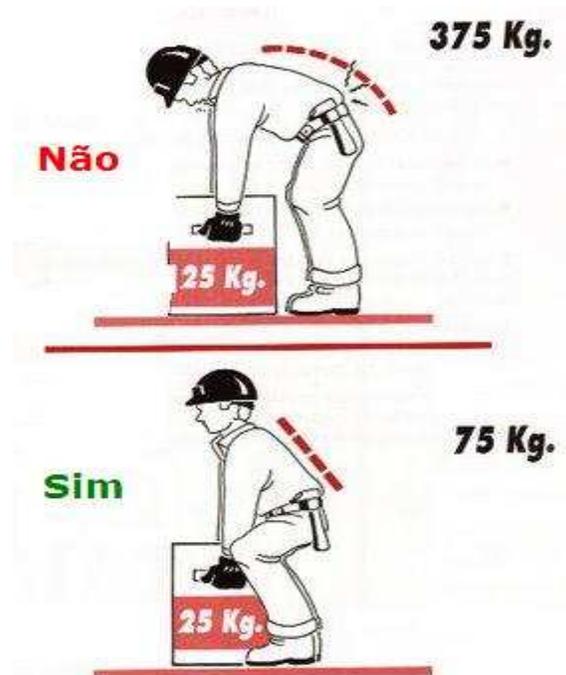
- ◆ Sabe para onde ir;
- ◆ O caminho encontra-se desimpedido e livre de obstáculos;
- ◆ Pode agarrar firmemente a carga;
- ◆ As mãos, cargas ou pegas não estão escorregadias;



Lembre-se

A movimentação manual de cargas quando efectuada de modo não adequado, origina frequentemente:

- ⇒ Dores nas costas e roturas musculares;
- ⇒ Entorses e lesões na coluna.




Ramires & Sousa

Zona Industrial, Apartado 183 - Maceira

Tel: 244 788 000

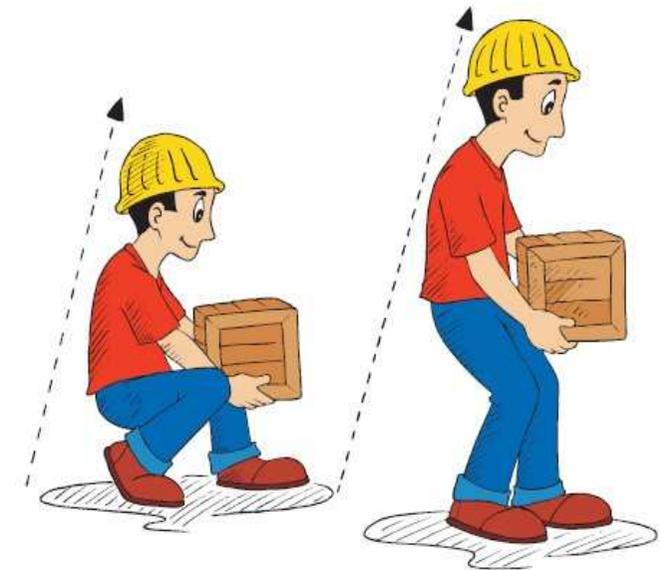
Fax: 244 788 033

Correio electrónico: geral@rs.pt

Ramires & Sousa

Faianças S.A

Movimentação Manual de Cargas



**Folheto Informativo de Prevenção de Riscos
da Ramires & Sousa**

Organizado pela equipe de Higiene e Segurança

Regras para levantar a carga



1. Manter a cabeça e costas em linha recta, segurar o saco com a palma da mão;



2. Levante-se utilizando os músculos das pernas, deixando-as com a abertura adequada;



3. Apoie o saco sobre o ombro;



4. Segure com firmeza o saco e inicie o seu transporte mantendo as costas em linha recta;

Regras para baixar a carga



1. Dobre os joelhos;



2. Mantenha a carga junto ao corpo;



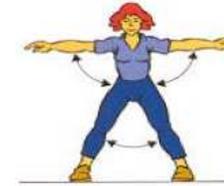
3. Pouse a carga num dos lados;

4. Pouse a carga do outro lado;

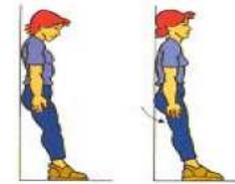
Regras para utilização de meios auxiliares



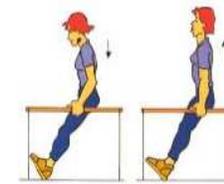
Exercícios para fortalecer os músculos



Salte para cima e para baixo com os braços e pernas abertas.



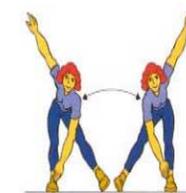
Apoiado numa parede, contraia os músculos abdominais e os glúteos, e tente deslizar para baixo.



Apoie os braços e as mãos, numa barra e estique os braços e com a coluna direita, suba e desça o corpo.



Apoiado com a ponta do pé e com a mão na parede, tente flectir as pernas de uma forma alternada.



Separe bem os pés, olhando em frente, flexione a perna direita até tocar o pé direito, com a mão esquerda.



Em caso de dúvida deverá suspender a tarefa e consultar o responsável da secção e/ou o responsável pela Higiene e Segurança.