ELS TEUS DRETS

- Si, per les teves característiques, ets especialment sensible als riscos presents al teu lloc de treball, has d'estar particularment protegit.
- Es recomana la vigilància de la salut individual i col·lectiva.
- L'empresa ha de donar-te la informació i la formació necessàries per saber els riscos específics i les mesures preventives aplicables al teu lloc de treball.
- Tens dret a participar en tot allò relacionat amb la protecció de la teva salut a través dels teus representants.
- Qualsevol problema de salut causat o empitjorat per la feina ha de ser considerat accident de treball o malaltia professional:
  - L'empresa ha de facilitar-te el comunicat d'assistència a la mútua.
  - Si la mútua et deriva al metge de capçalera, pots fer el canvi de contingència.

PER UNA ORGANITZACIÓ DEL TREBALL MÉS SALUDABLE

Si necessites més informació i assessorament, dirigeix-te als teus delegats i delegades de prevenció o a la secció sindical de CCOO a la teva empresa. També ho pots fer directament al teu sindicat CCOO: **www.ccoo.cat**.

CCOO Catalunya octubre 2019 - DL B 28078-2019

Manipulació de càrregues i postures de treball. PRL i ergonomia

Les postures, repetitives o mantingudes durant molt de temps, que no suposin una posició natural de confort i/o la manipulació de càrregues de manera manual durant el treball poden produir danys a la salut.

Com més gran és el desequilibri entre la capacitat física de la persona i les exigències físiques de la tasca, més sobreesforç i més risc hi ha que originin lesions musculoesquelètiques, especialment dorsolumbars.

EFECTES SOBRE LA SALUT

- Mal d'esquena i contractures
- Fractures i hèrnies
- Trastorns vasculars
- Dolor muscular i a les articulacions
- Tendinitis o Síndrome del túnel carpià
- Epicondilitis Lateral (colze de tennista)
- Embaràs: possibles lesions fetals o despreniment de la placenta (Directiva 92/85/CE)

FINANCIADO POR:

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL
FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.
CCOO comissió obrera nacional de Catalunya

DEFINICIONS

Manipulació manual de càrregues (MMC): qualsevol operació de transport o subjecció d'una càrrega per part d'una o diverses persones de 3 kg o més (aixecament, col·locació, empenyiment, desplaçament, etc.).

Postures forçades (PF): posicions de treball (fixes, restringides o repetides) que suposen perdre la posició natural de confort d'una o diverses parts del cos. Impliquen fonamentalment el tronc, els braços i les cames.

L'EXPOSICIÓ A AQUESTS RISCOS ESTÀ DETERMINADA PER:

- Característiques de la càrrega (pes, volum, forma...).
- Posició de la càrrega respecte del cos.
- Esforç físic necessari (intensitat, descans…).
- Exigències de l'activitat (ritme i càrrega de treball…).
- Característiques del lloc de treball (temperatura, il·luminació…).
- Característiques individuals del treballador o treballadora.

CAL TENIR EN COMPTE

El pes **màxim recomanat d'aixecament en condicions ideals,** que permeti la subjecció ferma de l'objecte, aixecaments suaus i espaiats, i en condicions ambientals favorables:

	Pes màxim
En general	25 kg
Dones, treballadors i treballadores joves o grans	15 kg
Circumstàncies esporàdiques (persones entrenades)	40 kg

Quan no es donin aquestes condicions ideals, s'han de reduir aquests límits.

OBLIGACIONS BÀSIQUES DE L'EMPRESA

- Identificar els riscos ergonòmics. Realitzar una **avaluació específica d'aquells riscos que no s'han pogut eliminar**, sempre que es manipulin càrregues superiors a 3 kg o existeixin PF, i adoptar les mesures preventives necessàries.

  Per exemple: emprar mitjans mecànics, reduir pesos o freqüència de càrregues.

- **Protecció de l'embaràs i la lactància natural:** l'avaluació de riscos inicial ha d'incloure els riscos d'MMC i PF. S'ha d'adaptar el lloc de treball o canviar les persones afectades a un altre lloc sense risc.