

RISCS I MESURES PREVENTIVES

LLOCS DE TREBALL



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Servei de Prevenció de Riscs Laborals

Col·labora:



**Mutua
Universal**



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

Servei de Prevenció de Riscs Laborals

BIBLIOGRAFIA

Ley 31/95, de 8 de noviembre, por la que se aprueba la Ley de Prevención de Riesgos Laborales. (BOE nº 269, de 10 de noviembre de 1995).

Real Decreto 486/97, de 14 de abril, por el que establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo. (BOE nº 97, de 23 de abril de 1997).

Real Decreto 1.215/97, de 18 de julio, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud para la utilización de los trabajadores de los equipos de trabajo. (BOE nº 188, de 7 de agosto de 1997).

Seguridad y Condiciones de Trabajo en el laboratorio. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Madrid. 1982.

Real Decreto 664/97, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo (BOE nº 124, de 24 de mayo de 1997).

Real Decreto 665/97, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes cancerígenos durante el trabajo. (BOE nº 124, de 24 de mayo de 1997).

Real Decreto 53/92, de 24 de enero, sobre la protección sanitaria contra las radiaciones ionizantes (BOE nº 37 de 12 de febrero de 1992).

Real Decreto 487/97, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas a la manipulación manual de cargas que entrañe riesgos, en particular dorsolumbares, para los trabajadores (BOE nº 97, de 23 de abril de 1997).

SUMARI

Introducció	3
Llocs de Treball	5
Laboratoris	21
Manipulació Manual de Càrregues	37
Bibliografia	44

INTRODUCCIÓ

La Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals, destaca com a pilar bàsic per establir un nivell adequat de protecció de la seguretat i la salut dels treballadors, la informació davant dels riscos derivats del treball.

L'objectiu d'aquesta publicació, adreçada al personal de la Universitat de València, és donar a conèixer els possibles **riscos** que pot córrer una persona al seu **lloc de treball** i recomanar tot un seguit d'actuacions que permeten comportaments segurs durant la jornada laboral, per protegir la seguretat i salut d'aquesta persona i dels seus companys.

Risc laboral és la possibilitat de que un treballador patisca un determinat dany derivat del treball.

Danys són les malalties, patologies o lesions patides amb motiu o ocasió del treball.

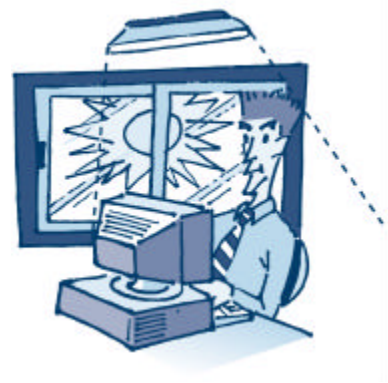
Prevenció és el conjunt d'activitats o mesures adoptades o previstes en totes les fases d'activitat de l'empresa amb la finalitat d'evitar o disminuir els riscos derivats del treball.



© UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
© Servei de Prevenció de Riscos Laborals

Disseny i Impressió:
V&D Estudio de Servicios Gráficos
Victor Pompeo Devicienti

LLOCS DE TREBALL



Llocs de treball són les àrees del centre de treball, edificades o no, en les quals els treballadors hagen d'estar-se o a les quals puguem accedir en raó del seu treball.

Els **risks** i les **mesures preventives** s'exposen a continuació.

CAIGUDA DE PERSONES A DISTINT NIVELL

Possibilitat de lesions per caiguda a causa de la realització de treballs en altura.

- Utilitzar solament elements estables adequats a l'altura que es vulga atènyer (banquets, escales de mà...). Descartar qualsevol altre dispositiu com ara cadires, caixes...



- Si s'utilitzen escales de mà, es recomanen les següents actuacions:
- Quan es recolze l'escala s'ha de donar la inclinació correcta.
- Cal pujar o baixar sempre de front utilitzant les dues mans per agafar-se als escalons mai no als travessers.
- Si s'ha de portar objectes, cal utilitzar una bossa que penge del cos, de forma que queden les mans lliures.
- Si des de l'escala no s'arriba a un punt allunyat, cal baixar, desplaçar-la fins al lloc adequat i continuar amb el treball.
- Les escales de mà s'han de guardar al lloc destinat per a elles. Preferiblement, es penjaran horitzontalment.
- Cal que estiguen en bon estat de conservació.

CAIGUDA DE PERSONES AL MATEIX NIVELL

Possibilitat de lesions per caiguda a causa d'una esvarada o ensopegada amb objectes o obstacles.

- Els corredors o zones de pas s'han de mantenir lliures de cables, caixes i qualsevol altre objecte que pugui donar lloc a ensopecs.



- Prendre precaució especial quan un sòl haja estat tractat amb productes lliscants.
- Emmagatzemar els objectes únicament als llocs destinats.
- Mantenir l'ordre i la neteja.

CAIGUDA D'OBJECTES

Possibilitat de lesions per caiguda d'objectes, equips o ferrament (ja siguin en manipulació o no) que es desprenguen o caiguen sobre el treballador.

- No obrir més d'un calaix de l'arxivador alhora ni sobrecarregar els prestatges o armaris.



- Ancorar a la paret les prestatgeries, en especial les altes i estretes.
- Els materials pesats o grans s'han de guardar a poca altura.

XOCS CONTRA OBJECTES

Possibilitat de lesions en xocar un treballador amb un objecte o element immòbil o viceversa.



- Les portes abatibles disposaran de visibilitat per les dues parts.
- Les portes de vidre han de ser retolades o senyalitzades.
- El mobiliari, els taulers de treball i les seues armadures no han de tenir cantons ni arestes agudes, per tal d'evitar lesions.

COLPS / TALLS PER OBJECTES O FERRAMENTA

Possibilitat de lesions per colps o talls amb objectes tallants, punxants o abrasius que es manipulen o no.

- Emmagatzemar correctament totes les ferramentes (tisores, ganivet, etc). No deixar-les obertes o abandonades.



- Dipositar els vidres trencats en contenidors distints del de la resta de material inservible.
- Instal·lar proteccions de ganivetes en les guillotines de sobretaula.
- Respectar les proteccions que impideixen l'accés als elements mòbils dels equips de treball (màquines, aparells...).

ATRAPAMENT PER O ENTRE OBJECTES

Possibilitat d'atrapament o aixafament per elements o mecanismes de màquines o instal·lacions i per empresonament entre objectes.

- Llegir i respectar les instruccions dels equips que proporcionen els fabricants. En cas de no tenir-ne, sol·licitar-les.



- No manipular equips de treball en cas de desconexament.

CONTACTES ELÈCTRICS

Possibilitat de lesions o alteracions fisiològiques quan són degudes al pas del corrent elèctric pel cos.

- Respectar les senyalitzacions de risc elèctric.
- No manipular instal·lacions o aparells elèctrics mullats o amb les mans mullades.
- No realitzar connexions dels equips sense clavilla (utilitzant els cables pelats) o un altre tipus d'improvisacions.

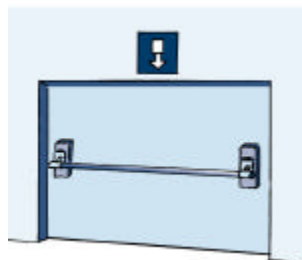


- No utilitzar endolls intermedis (lladres) o allargadors sense presa de terra per connectar equips que en necessiten.
- Cal assegurar-se que la utilització d'endolls intermedis amb presa de terra no sobrecarregue la instal·lació.
- Les clavilles i bases d'endolls han de ser normalitzades i compatibles per a connectar els equips elèctrics.

INCENDIS / EXPLOSIONS

Possibilitat de lesions causades pels efectes del foc, d'una ona expansiva o les conseqüències de tots dos.

- Impedir el contacte de productes combustibles amb qualsevol focus possible d'ignició (papers, caixes...).



- Evitar, l'acumulació de residus, caixes, papers, etc.
- Les llosques dels cigarrets han d'estar apagades abans de llançar-les a la paperera.
- Els mitjans d'extinció d'incendis han d'estar senyalitzats correctament. La senyalització permet conèixer-ne la ubicació per a l'ús en situacions d'emergència.
- Mantenir lliure d'obstacles les zones i les vies d'evacuació.
- No utilitzar ascensors en cas d'incendi.
- Seguir les pautes d'actuació establertes en cas d'emergència com ara sirenes, senyalització, vies i recorreguts d'evacuació, punts de trobada a l'exterior...

CÀRREGA DE TREBALL FÍSICA

Possibilitat de sofrir fatiga muscular, patologia osteomuscular i insatisfacció personal deguda a les postures adoptades a la feina, els esforços per manteniment, per moviments repetitius o per altres exigències de la tasca.

- És convenient canviar de postura per afavorir diferents parts del cos, columna, músculs, sistema circulatori, etc.

- Adoptar una postura reclinada més còmoda per a feines que requereixen l'ús de l'ordinador. Es pot adoptar una postura més erta per a feines que requereixen la consulta freqüent de documents, informes...
- Alternar, durant la jornada laboral, les tasques habituals del treball; per exemple, recollir còpies d'una impressora, arxivar documents, etc.
- Fer servir carretons per al maneig de recipients o càrregues grans.
- Per alçar, transportar i dipositar càrregues manualment, cal seguir les recomanacions especificades a la unitat informativa de manipulació manual de càrregues.



CÀRREGA DE TREBALL MENTAL / ESTRÈS

Possibilitat de patir fatiga, estrès o trastorns produïts per condicionants de la tasca que exigeixen molta atenció.

Organització del treball

- Conèixer i concretar els objectius del treball.
- Obtindre la informació i formació adequada per realitzar la tasca.
- Tenir autonomia per a les tasques que requereixen molta atenció, preveure pauses o alternància amb un altre tipus de tasques de menor exigència.
- Facilitar la consulta de dades escrites evitant un excés de memorització.
- Evitar una sobrecàrrega d'informació, parcel·lar-la.
- Disposar de temps suficient per a presa de decisions i realització de canvis.

Relacions personals

- Promoure i fomentar la cooperació amb els companys (treball en equip).
- A través de la comunicació, millorar les relacions amb els altres.

Característiques del subjecte

- Reconèixer les capacitats i les habilitats dels companys i d'un mateix.

Participació

- Possibilitat de prendre decisions en aspectes referents al treball.

DISCOMFORT AMBIENTAL

Possibilitat de patir efectes sobre l'organisme que redueixquen la capacitat per al treball, provocant o augmentant la fatiga, o puguin produir una situació d'insatisfacció.

Temperatura

Les condicions ambientals dels llocs de treball no han de constituir una font d'incomoditat o molèstia per als treballadors.



- Segons el tipus de treball que es faci, es recomanen diferents temperatures.

- En locals on es fan treballs sedentaris com ara d'oficines, estarà entre 17°C - 27°C.
- La humitat relativa estarà entre el 30% - 70%.

Il·luminació

Està demostrat que una bona il·luminació redueix la fatiga visual i contribueix al bon ordre i la neteja, la qual cosa porta a una disminució d'accidents.



- Tots els llocs de treball o trànsit tindran il·luminació natural, artificial o mixta, apropiada a les operacions que s'executen.
- Sempre que siga possible s'emprarà il·luminació natural.
- En àrees que necessiten il·luminació intensa es col·locarà il·luminació localitzada, a més de la general.

- Es tindrà il·luminació d'emergència adequada a la dimensió del local i al nombre de treballadors.
- Procurar que la intensitat lluminosa en la zona siga uniforme, tot evitant reflexos i enlluernaments.
- Evitar contrastos forts de llum i ombres.
- Neteja periòdica o renovació de llums per assegurar-ne un estat perfecte.

Soroll

El soroll és un so no desitjat. Pot provocar en l'home des de lleugeres molèsties fins a malalties greus de diversa naturalesa.

Legalment el grau de pressió acústica per a una exposició de 8 hores no ha d'excedir dels 85 db(A). Però, a partir de 50 dB(A), i segons el tipus de treball, són esperables les molèsties psíquiques d'irritabilitat, sensació de malestar i ansietat, pèrdua d'atenció i d'interès...

***En cas d'accident,
PROTEGIR, AVISAR I SOCÓRRER
(P.A.S.)***

LABORATORIS



Per les seues característiques, el treball al laboratori presenta una sèrie de riscos molt variats, relacionats sobretot amb les instal·lacions, els agents que s'hi manipulen (físics, químics i biològics) i les operacions que s'hi duen a terme.

Per eliminar aquests riscos, és necessari disposar d'**informació** suficient sobre les característiques de perillositat de les substàncies que es manipulen, una adequada **formació** per dur a terme el treball de manera **segura**, i adquirir **bones pràctiques de treball**.

Primerament, es descriuen unes recomanacions preventives sobre la feina al laboratori. Seguidament, es detallen els **riscos** específics i les **mesures preventives** que cal prendre-hi.

RECOMANACIONS PREVENTIVES GENERALS

- El laboratori ha de mantenir-se ordenat i en excel·lent estat de neteja. Cal recollir immediatament tots els vessaments per molt petits que siguin.
- Per a la utilització d'una màquina-eina cal conèixer-ne a fons les característiques i la forma de funcionament: posada en marxa, aturada, aturada d'emergència, riscos i forma d'evitar-los.
- Com a norma higiènica bàsica, cal rentar-se les mans en entrar i eixir del laboratori i sempre que hi haja hagut contacte amb algun producte.
- Les substàncies perilloses cal substituir-les, si és possible, per d'altres que no ho siguin tant.
- La roba de feina cal dur-la sempre cordada i els cabells, recollits; així mateix, cal evitar penjolls o mànegues amples que puguin enganxar-se.
- No s'han d'omplir els recipients amb productes diferents dels que indica l'etiqueta.



- Cal etiquetar els recipients abans d'omplir-los.
- El personal de nova incorporació serà informat sobre les normes de treball, característiques específiques de perillositat dels productes, instal·lacions i operacions d'ús habitual al laboratori.
- Al laboratori no s'hi ha de treballar en solitari, especialment fora de les hores habituals, a la nit, o si es tracta d'operacions de risc.
- No s'hi ha de menjar, beure o fumar.
- No s'ha de pipetejar mai amb la boca.
- Cal treballar, sempre que siga possible i lògic, a les vitrines.
- Cal utilitzar equips de protecció individual adequats al risc existent.

- Cal fer sovint inventaris del magatzem per controlar l'estoc de reactius i el seu envelliment.
- Cal fer servir els rentauïls i les dutxes per a casos d'emergència. Diàriament se n'ha de comprovar el bon funcionament.
- Les ampolles de gasos a pressió que no estiguen en ús han de tenir el tap posat i la vàlvula tancada.
- Per al transport d'ampolles de gasos s'han d'utilitzar carretons adequats.
- Les ampolles de gasos a pressió que s'utilitzen per a feines habituals, com és ara la cromatografia de gasos, no s'hauran de deixar dins dels laboratoris, sinó en un local independent.
- Les ampolles de gasos han d'estar en posició vertical i cal fixar-les per mitjà d'una abraçadora, una cadena o algun element semblant per evitar-ne la caiguda.

RISCS ESPECÍFICS I MESURES PREVENTIVES

PROJECCIÓ DE SÒLIDS, LÍQUIDS O GASOS

Possibilitat de lesions provocades per l'acció mecànica de la projecció d'elements sòlids, líquids a pressió, gasos o aire comprimit.



- Les màquines que poden produir projeccions no solen avisar. Per protegir-se'n cal fer servir ulleres resistents.

CONTACTES TÈRMICS

Possibilitat de cremades per calor o fred per contacte amb flames vives, per projecció de gasos o vapors, o bé amb superfícies o materials (líquids o sòlids) que estan a temperatures extremadament fredes o calentes.

- S'han d'emprar guants per evitar contactes tèrmics.

- Cal comprovar amb cura la temperatura dels recipients, equips, etc que hagen estat sotmesos a calor abans d'aplicar les mans directament.

CONTACTES ELÈCTRICS

Possibilitat de lesions o alteracions fisiològiques quan són degudes al pas del corrent elèctric pel cos.



- Cal evitar esgüits sobre els equips connectats al corrent elèctric.

INCENDIS / EXPLOSIONS

Possibilitat de lesions causades pels efectes del foc, d'una ona expansiva o les conseqüències de tots dos.

- Els productes químics inflamables i combustibles han de ser emmagatzemats en armaris especials.
- Cal emmagatzemar separatament els productes incompatibles entre si.

- Per a l'emmagatzematge dels productes químics, no s'han de fer servir refrigeradors domèstics si no han estat modificats amb aquesta finalitat.
- Els materials perillosos utilitzats al laboratori s'han de guardar en petites quantitats.
- Cal fer servir les aixetes dels bidons de productes químics amb tancament automàtic i clavilla de tancament.
- Cal mantenir les substàncies químiques lluny de fonts de calor o flames.
- L'àcid s'ha de vessar sobre l'aigua i mai l'aigua sobre l'àcid.
- No s'han de realitzar experiments no autoritzats.
- Quan no es facen servir, cal dirigir els raigs làser a fons no reflectants i resistent al foc.

EXPOSICIÓ A AGENTS QUÍMICS

Possibilitat de patir malalties professionals o afeccions provocades per l'exposició a contaminants químics presents en l'ambient de treball.



- Cal seguir les indicacions de les fitxes de seguretat de les distintes substàncies que es fan servir.
- El transvasament de productes peril·losos s'ha de realitzar en zones amb extracció localitzada, fent ús de guants protectors i caretes.
- Les substàncies químiques cal emmagatzemar-les en un lloc ventilat o en armaris especials.
- Cal utilitzar neutralitzador d'àcids en cas de vessaments.

EXPOSICIÓ A AGENTS BIOLÒGICS

Possibilitat de patir malalties infeccioses transmeses a l'ésser humà per exposició a microorganismes i per raó del treball.

- Sempre que siga possible, cal substituir els agents biològics peril·losos per uns altres de més baixa peril·lositat.
- S'han d'utilitzar cabines hermètiques per a treballar amb microorganismes patògens.
- Cal realitzar un registre de tots els microorganismes existents, per poder adoptar les mesures preventives (vacunació, etc.).
- Quan l'exposició no es puga evitar per altres mitjans, cal prendre mesures de protecció individual.
- La roba de feina cal guardar-la separada de la roba de vestir.



EXPOSICIÓ AL SOROLL

Possibilitat de patir hipoacúsia, lesió auditiva o trastorns per exposició a un nivell de soroll superior als límits admissibles.

- Si existeix soroll en algun lloc de treball, s'ha d'avaluar l'exposició.
- Cal usar protectors auditius i la senyalització corresponent a partir de 90 dB (A). Fins als 80 dB (A), el seu ús és voluntari.
- Cal elaborar un programa de mesures tècniques o organitzatives per a la reducció del soroll.



EXPOSICIÓ A RADIACIONS IONITZANTS

Possibilitat de patir càncer o lesions precanceroses provocades per exposicions en la feina a radiacions ionitzants.

- Les àrees en què s'utilitzen materials radioactius han d'estar clarament delimitades, senyalitzades i restringides.
- Cal treballar amb pantalles o blindatges de protecció.
- Cal utilitzar dispositius o comandaments a distància per augmentar la distància a la font radioactiva.
- Cal realitzar el control dosimètric individual i/o ambiental.
- Cal realitzar una planificació adequada per reduir el temps d'exposició.
- Els materials radioactius s'han d'utilitzar en un sistema tancat i cal fer comprovacions de fuites en els llocs de treball a intervals freqüents.



EXPOSICIÓ A RADIACIONS NO IONITZANTS

Possibilitat de patir malalties o afeccions provocades per exposició a radiacions no ionitzants.

- Per a radiacions de **microones** cal treballar amb apantallaments i enclavaments que n'impedisquen la posada en funcionament accidental.
- Per a la utilització de **radiació làser** de les classes tres o quatre ha d'haver-hi un control de clau per impedir el seu ús no autoritzat, el control de les possibles reflexions accidentals i l'ús d'obturador i/o atenuador del feix.

No mirar mai en el raig primari del làser o directament les reflexions especulars del raig o la font de bombeig.

No deixar que el raig làser toque les superfícies exposades de la pell.

- Usar apantallaments o ulleres adequades per protegir-se dels raigs **infrarojos i ultraviolats** quan es treballa amb aquest tipus de radiacions.
- Utilitzar roba de protecció adequada per absorbir la **radiació ultraviolada** rebuda.

EXPOSICIÓ A SUBSTÀNCIES CANCERÍGENES

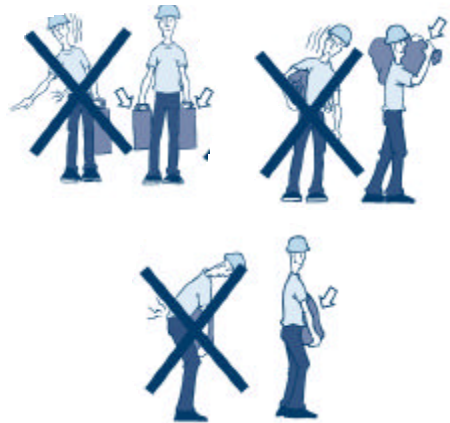
Possibilitat de patir càncer o lesions precanceroses provocades per exposicions a la feina a substàncies o preparats classificats com a cancerígens en la normativa vigent.

- Els treballs que impliquen la manipulació de substàncies cancerígenes hauran de ser efectuats d'acord amb un pla rigorosament establert.
- El personal del laboratori que treballi amb productes cancerígens haurà de ser informat de la naturalesa dels riscos.
- L'emmagatzematge s'efectuarà en un lloc protegit al qual únicament tindran accés les persones autoritzades.
- Cal senyalitzar i delimitar les zones on es manipulen substàncies cancerígenes.
- La roba de feina cal guardar-la separada de la roba de vestir.

***Redueix, Reutilitza i Recicla
els productes que utilitzes al laboratori.***

***Els residus perillosos cal
gestionar-los correctament***

MANIPULACIÓ MANUAL DE CÀRREGUES



Les tècniques per alçar, sostenir, transportar i dipositar càrregues són senzilles i fàcils d'aprendre. Se n'ha demostrat la gran eficàcia per evitar les greus lesions musculars i òssies, principalment d'esquena, associades a males pràctiques en la manipulació de càrregues.

Alçar un objecte pesat des del sòl, subjectar-lo amb els braços, desplaçar-se amb ell i dipositar-lo al seu lloc és una operació que es repeteix innumbrables vegades. Un treball quotidià que, en aparença, no requereix un entrenament especial, però que, mal realitzat, constitueix un risc de lesió greu de l'esquena.

Tota càrrega d'un pes superior a 3 kg manipulada en unes condicions ergonòmiques desfavorables (allunyada del cos, postures inadequades...) pot incloure un risc per sobreesforç, que pot produir lesions musculoesquelètiques.

Independentment de la forma com es manipule, una càrrega que pese més de 25 kg constitueix un risc per sí mateixa.

En la manipulació manual de càrregues hi ha **risc per sobreesforç**. Per prevenir-lo es tindran en compte les següents recomanacions:

ALÇANT LA CÀRREGA DES DEL SÒL

Alçar una càrrega amb seguretat requereix minimitzar l'esforç en la columna vertebral.

Alçar una càrrega pesada només amb la força bruta és un malbaratament d'energia i un risc de lesió per a l'esquena.

- Acostar-se tant com siga possible a la càrrega.
- Col·locar un peu a cada costat.
- Flexionar les cames.
- Agafar la càrrega amb els palmells.
- Mantenir l'esquena recta i alineada.
- Alçar la càrrega emprant la força de les cames.



SOSTENINT LA CÀRREGA AMB ELS BRAÇOS

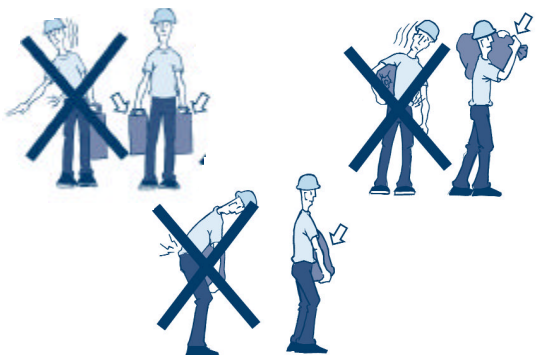


- El treball muscular que es necessita realitzar per sostenir una càrrega és menor si es manté el cos dret.
- L'esquena ha d'estar com més recta siga possible de forma que tot el pes recaiga verticalment sobre la columna vertebral.
- La forma segura de sostenir una càrrega és acostar-la al cos, subjectar-la amb els palmells, i deixar que penge dels braços estesos, no mai flexionats.

TRANSPORTANT LA CÀRREGA

Moltes vegades sembla que anem més còmodes portant la càrrega sobre l'esquena, recolzada en el maluc o sobre la panxa. Cap d'aquestes dues postures és bona.

- S'han de mantenir els braços estesos i tocant al cos, i suspendre la càrrega subjectant-la amb el palmell i la base dels dits. Si la grandària o la forma de la càrrega impideix estendre els braços, s'han de mantenir els colzes prop del cos de forma que siga aquest qui en suporta el pes.



- Per transportar càrregues suspeses cal carregar-les simètricament i mantenir l'esquena recta per tal que siga l'esquelet el que en suporta el pes. S'ha de col·locar la càrrega de forma que no impedisca caminar de forma natural ni veure el que hi ha per davant.
- Per espentar un mòbil cal estendre els braços i mantenir-los ben rectes i bloquejats, de forma que el pes del cos es transmeta íntegrament al mòbil. Si s'aprofita el pes del cos, es redueix considerablement l'esforç muscular de braços i cames.

- Sempre que siga possible s'utilitzaran mitjans mecànics per transportar les càrregues (carros, carretons manuals, carretons elevadors...).
- S'han d'utilitzar guants adequats per a la càrrega que es manipule.

DIPOSITANT LA CÀRREGA AL SEU LLOC

- Per elevar una càrrega i dipositar-la per damunt dels múscles s'ha de mantenir l'esquena dreçada i alçar la càrrega amb els colzes tocant al cos. Mai no s'ha d'alçar una càrrega sense estar abans en equilibri.
- Si s'ha de deixar la càrrega al sòl, s'ha de sostenir de forma segura i flexionar els genolls fins que la càrrega arribi a terra.
- Si la càrrega és voluminosa, per exemple un bidó, s'ha de conservar un peu retirat cap enrere per si cal apartar-se'n ràpidament.

Cal utilitzar calçat de seguretat quan es manipulen objectes pesats