

Cómo rellenar, trasladar y colocar sacos de arena

durante desastres provocados por inundaciones

El rellenado manual, traslado y colocación de sacos de arena es un trabajo físicamente demandante. Se trata de levantar y transportar varias veces cargas pesadas, y puede involucrar realizar trabajos en posiciones incómodas. Este trabajo puede causar entre otras, lesiones en la espalda.

Los equipos automatizados para rellenar y movilizar sacos de arena reducen el esfuerzo para levantar objetos pesados y se deben utilizar tanto como sea posible.

Consejos generales de seguridad y de salud

- Use guantes para protegerse las manos de los sacos de arena que están tratados con productos químicos, de contaminantes en la arena y en el agua de la inundación.
 - Evite tocarse los ojos y la boca.
 - Lávese las manos y la cara antes de comer o beber.
- Utilice gafas de seguridad, especialmente en días secos y ventosos, y cuando trabaje con equipo automático.
- Use botas de trabajo (a prueba de agua cuando trabaje en las aguas de las inundaciones).
- Utilice equipo impermeable cuando trabaje en aguas de inundación o lluvia.
- Use ropa protectora si se expone a aguas de inundación contaminadas.
- Use ropa reflejante cuando trabaje de noche.
- Use un dispositivo de flotación personal cuando trabaje cerca de aguas de inundación.

Consejos generales para levantar objetos

- No llene demasiado las bolsas de arena - llene las bolsas de $\frac{1}{2}$ a $\frac{2}{3}$ partes.
- Mantenga la carga en su parte delantera y cerca de su cuerpo.
- Mantenga lo que levante entre la altura de sus rodillas y su cintura.
- No extienda la mano, no se agache, ni tuerza su cuerpo cuando levante objetos.
- Levántelos con las piernas, no con su espalda.
- Utilice un buen agarre de mano para levantarlos.

Para información más completa:



**Administración de
Seguridad y Salud
Ocupacional**

Departamento del Trabajo de EE.UU.

www.osha.gov (800) 321-OSHA

Llenar bolsas de arena con seguridad

Rellenado manual

- Usar equipos de tres personas, es lo que funciona mejor:
 - Un embolsador - mantiene las bolsas abiertas y las cierra.
 - Un traspaleador - palea la arena en los sacos de arena.
 - Un cargador - carga y deposita los sacos de arena.
- Alterne las posiciones cada 20 a 30 minutos.
- Tome descansos frecuentes y cortos.

Seguridad para embolsar

- Doble la apertura de la bolsa hacia afuera y forme un cuello para agarrar y mantener la bolsa abierta con más facilidad.
- Use un soporte de bolsas o coloque la bolsa en el suelo de modo que la apertura se encuentre entre la rodilla y a la altura de los nudillos de la mano.
- Doble la apertura de la bolsa hasta que cierre. Amarre sólo si es necesario.

Seguridad para palear

- Utilice un pala con mango corto, # 2 y de punta redondeada con un palo recto y una empuñadura D, una cuchara o embudo para embolsar los sacos con arena al llenarlos. Un embudo puede ayudar a limitar derrames y reducir el número de cargas necesarias para llenar la bolsa.
- Doble las rodillas, no la espalda, para sacar la arena.

Rellenado automatizado

- Coloque la bolsa para que la apertura quede a la altura de la cintura.
- Coloque la bolsa sobre un soporte (cornisa, tarima) para reducir el esfuerzo en las manos, hombros y parte baja de la espalda.
- Doble la apertura de la bolsa hasta que cierre. Amarre sólo si es necesario.

Traslado y colocación de con seguridad

Consejos de seguridad para los transportistas (cargadores)

- Use las sugerencias generales para levantar objetos para mover y colocar las bolsas.
- Mantenga la bolsa en su parte delantera y cerca de su cuerpo.
- Cargue la bolsa a la altura de su cintura y abrácela completamente.
- Cuando sea posible use tarimas para mover los sacos de arena a la zona de almacenamiento.
- Arrastre la bolsa verticalmente, sosteniendo el extremo doblado, si es la zona de almacenamiento o una tarima está cerca (menos de 7 pies).
- Utilice una fila de gente para pasar las bolsas de persona a persona hasta las zonas de almacenamiento que quedan más lejos. Alterne en la fila de una persona frente a la otra para evitar torsiones y giros.
- No arroje las bolsas de arena - esto produciría estrés en la espalda y los hombros.
- Eleve las tarimas de almacenamiento para reducir doblar en el momento de poner las bolsas sobre las tarimas o quitarlas de ellas.
- Párese a horcadas sobre el punto de descarga con la bolsa entre sus tobillos conforme la descargue.

Fuente: OSHA Región V

Para información más completa, consulte la información de los Cuerpos de Ingenieros de los Estados Unidos sobre operaciones con bolsas de arena y el sitio web de OSHA.