



INSTRUCCIÓN

UNA-PDRH-DISC-058-2022

- PARA:** Personas trabajadoras encargadas del Almacenamiento, Carga y Descarga de Materiales, Asistencias Administrativas, Direcciones Ejecutivas y personas superiores jerárquicas de las unidades ejecutoras, dentro de su ámbito de competencia, de la Universidad Nacional.
- DE:** Programa Desarrollo de Recursos Humanos
- ASUNTO:** Normas Generales de Salud Ocupacional para el Almacenamiento, Carga y Descarga de Materiales.
- FECHA:** 07 de setiembre de 2022

Estimados (as) compañeros (as):

PRIMERO: TIPO DE INSTRUCCIÓN (INSTRUCCIÓN NORMATIVA)

SEGUNDO: MARCO JURÍDICO

1. Constitución Política de Costa Rica.
2. Título IV del Código de Trabajo de la República de Costa Rica.
3. Decreto N.º 39408-MTSS: Reglamento de Comisiones y Oficinas o Departamentos de Salud Ocupacional.
4. Directriz del presidente de la República de Costa Rica Carlos Alvarado Quesada N.º 030- MTSS del 30 de octubre del 2018.
5. Reglamento General de Seguridad e Higiene de Trabajo.
6. INTE/ISO 1122-8-1:2016
7. INTE/ISO 1122-8-2:2016
8. Convenio OIT 127.

TERCERO: ALCANCE

La presente instrucción de Normas Generales de Salud Ocupacional establece una serie de recomendaciones para la reducción del riesgo laboral, enfocadas en la minimización de la probabilidad de ocurrencia o bien en la reducción del impacto esperado, siendo una herramienta importante para la gestión preventiva institucional.





El documento forma parte de las acciones promovidas para el cumplimiento de lo establecido en el artículo 66 de la Constitución Política y para la mejora de las condiciones de trabajo y a la vez, constituye un insumo para cumplir con los criterios y estándares de calidad requeridos en los procesos de autoevaluación de carreras con fines de acreditación, específicamente con los requisitos dispuestos en el Manual Oficial de Acreditación de Carreras de Grado del Sistema Nacional de Acreditación de la Educación Superior (SINAES).

Es relevante mencionar que este documento está compuesto por una serie de lineamientos técnicos generales, los cuales deben complementarse con los procedimientos específicos, ya que estos establecen criterios y regulaciones de mayor profundidad.

CUARTO: RESPONSABILIDADES

Personas trabajadoras encargadas del Almacenamiento, Carga y Descarga de Materiales, Asistencias Administrativas, Direcciones Ejecutivas y personas superiores jerárquicas de las unidades ejecutoras, dentro de su ámbito de competencia, de la Universidad Nacional.

QUINTO: INSTRUCCIONES

1. En todos los procesos de almacenamiento, carga y descarga de materiales, se deberá garantizar y priorizar la seguridad y la salud de las personas que ejecutan dichas actividades, minimizando tanto como sea posible la cantidad de peso que se debe manipular, la frecuencia de levantamiento o haciendo otras acciones pertinentes sobre la configuración del trabajo. Toda manipulación de cargas se deberá efectuar siguiendo las técnicas seguras para su levantamiento, traslado y depósito.
2. Toda persona trabajadora que deba realizar el levantamiento, descenso o traslado manual de cargas deberá ser sometida a un examen médico que determine la ausencia de contraindicaciones médicas para hacer este tipo de trabajo.
3. Se deben implementar las medidas preventivas necesarias para reducir el riesgo de lesión a las personas trabajadoras en todas las actividades que involucren labores de levantamiento, descenso o traslado manual de cargas.
4. No se debe efectuar el levantamiento, descenso o traslado manual de cargas cuando el peso o la configuración del trabajo genera un riesgo evidente de lesión o accidente para la persona que realiza el trabajo.
5. Los materiales se almacenarán de forma tal que ninguna de sus partes se proyecte sobre la superficie del pasillo ni se generen riesgos de derrumbe o caída de objetos.





6. Se respetarán las recomendaciones de apilamiento de los materiales emitidas por el fabricante.
7. Antes de realizar cualquier movimiento de la carga, la persona a cargo deberá identificar el contenido de la carga, los riesgos asociados al material, el peso, la estabilidad, la compatibilidad química y cualquier otro aspecto relevante.
8. Siempre que sea posible se ejecutará el traslado de cargas utilizando medios mecánicos (independientemente del peso de la carga a levantar o trasladar).
9. Cuando se ejecute el levantamiento, el descenso o el traslado manual de cargas, es necesario que se analice la tarea para minimizar al máximo el peso a manipular.
10. Se debe entender que el peso máximo recomendado por persona depende de la configuración de la tarea y de la capacidad orgánica de la persona trabajadora. No deben confundirse las masas de referencia con niveles recomendados y se deben cumplir los siguientes 5 pasos:

Paso 1. Planificar el levantamiento:

- a. Revise previo al levantamiento, el punto de origen y el punto de destino, así como la ruta que debe seguir para ir de un punto a otro. Elimine del camino los materiales que entorpezcan el paso y elija la ruta más accesible, preferiblemente sin gradas, con la menor cantidad de obstáculos y desniveles.
- b. Observe bien la carga, respecto a su forma, tamaño, peso y tipo de agarre.
- c. Si tiene dudas respecto a qué tan pesada es la carga, trate de levantarla levemente de un lado.
- d. Se utilizará ayudas mecánicas siempre que se requiera trasladar cargas cuyo peso sea igual o superior a 10 kg o se deban adoptar posturas incómodas (forzadas) durante el levantamiento, traslado y depósito de la carga. Además, se debe considerar la capacidad orgánica de la persona trabajadora.

Paso 2. Colocar los pies:

- a. Colóquese frente a la carga.
- b. Separe los pies para proporcionar una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección de la carga.

Paso 3. Postura de levantamiento:

- a. Levante con la fuerza de sus piernas, flexionándolas para tomar la carga y extendiéndolas para levantarla. Evite todos los levantamientos que se realicen flexionando y extendiendo la espalda.





- b. No gire el tronco al levantar, trasladar y depositar la carga.
- c. Procure no efectuar nunca giros. Es preferible mover los pies para colocarse en la posición adecuada.

Paso 4. Agarre de la carga:

- a. La manipulación de la carga debe ejecutarse tomando el objeto firmemente con ambas manos (siempre que sea posible). Durante el traslado, la carga se debe mantener tan cerca del cuerpo como sea posible, considerando siempre las características del objeto.
- b. Cuando sea necesario cambiar el punto de sujeción de la carga, debe hacerse suavemente.

Paso 5. Levantamiento suave:

- a. Levante suavemente y de forma continua, evitando dar tirones a la carga y moverla de forma rápida o brusca.
11. Las jefaturas en conjunto con la persona funcionaria que ejecute manipulación de cargas deberán analizar la tarea e implementar las medidas necesarias para disminuir el grado de riesgo en aquellas labores en que se manipulen cargas con un peso igual o superior a 3 kg (podrán contar con el debido asesoramiento del Área de Salud Laboral en caso de que lo consideren necesario) y se cumpla al menos una de las siguientes condiciones críticas:
- a. Al inicio o al final del levantamiento las manos se ubiquen por arriba de 175 cm o igual o por debajo de 0 cm.
 - b. Distancia entre la carga y el cuerpo sea superior a 63 cm.
 - c. El ángulo de asimetría sea superior a 135°.
 - d. Se exceda a la masa de referencia de acuerdo con la edad y al sexo.
 - e. Exista una alta frecuencia de levantamientos.
 - f. Exista un deficiente agarre de la carga.
 - g. Se produzcan posturas forzadas durante el levantamiento o en la manipulación de la carga.
12. Se prohíbe el almacenamiento de materiales en las cerchas de los edificios.
13. Se prohíbe el almacenamiento de documentos, objetos y materiales en los cuartos eléctricos.
14. El almacenamiento de materiales se deberá realizar considerando las características del producto a acopiar y las de su empaque.
15. El almacenamiento de materiales deberá señalizarse y rotularse, indicando si se trata de un almacenamiento permanente o temporal.
16. En todo momento se respetará la capacidad de los estantes. Como regla general, los elementos pesados se almacenarán en las zonas más cercanas al suelo y los livianos en las zonas más altas de la estantería.





17. Los cajones de la estantería se llenarán de abajo a arriba, y de atrás hacia delante. Los elementos más pesados se colocarán siempre en los cajones inferiores.
18. Para alcanzar la parte alta de los estantes, se utilizarán escaleras o equipos de elevación. Se prohíbe escalar la estructura de la estantería.
19. El almacenamiento de materiales de construcción se realizará de tal forma que se garantice la estabilidad del apilamiento y se reduzcan los riesgos que dicho material puede originar a la comunidad universitaria.
20. Las tarimas deberán estar en excelente estado y se apilarán sobre superficies planas y niveladas.
21. El almacenamiento, la carga y la descarga de materiales peligrosos se ejecutará de modo seguro, siguiendo procedimientos de trabajo elaborados por el centro de trabajo y aprobados por la Regencia Química, el Área de Salud Laboral, CIEUNA y otros órganos competentes, de manera que se garantice la seguridad de toda la comunidad universitaria.
22. El uso de montacargas será permitido solamente a personas funcionarias que cuenten con licencia de conducir vigente para dicho vehículo y que cuenten con capacitación sobre las normas de seguridad para el uso de estos.

SEXTO: VIGENCIA

Esta instrucción rige a partir de su publicación.

Cordialmente,

Licda. Paola Arguedas Chacón
Directora
Programa Desarrollo de Recursos Humanos
Universidad Nacional

Conservada en:	Sistema AGDe (expediente de disposiciones normativas)
Publicada en:	Correo electrónico institucional en el foro oficiales@listserv.una.ac.cr
Entra en vigencia:	A partir de su publicación

