

Seguridad con Transpaleta Manual

POR QUÉ ES IMPORTANTE

La transpaleta manual es la herramienta de manejo de materiales más común en almacenes, pero no está libre de riesgos. OSHA recibió casi 200 reportes de lesiones graves con transpaletas — hospitalizaciones y amputaciones — en solo dos años (2015-2016). Las lesiones más comunes son aplastamiento de pies y dedos, amputaciones de manos y dedos, y lesiones de espalda baja por empuje y tracción inadecuados.

~200

Lesiones graves con transpaletas reportadas a OSHA (2015-2016)

2.268 kg

Capacidad típica de transpaleta manual

#1

Lesiones de espalda: la más común con transpaletas

5 Reglas para Seguridad con Transpaleta Manual

Todo trabajador que use una transpaleta manual debe seguir estas reglas:

- 1 INSPECCIONE ANTES DE CADA USO**
Revise horquillas, ruedas, sistema hidráulico y manija — nunca use una defectuosa.
- 2 EMPUJE, NO JALE**
Empujar da mejor control, visibilidad y reduce la tensión de espalda.
- 3 NUNCA EXCEDA EL LÍMITE DE CARGA**
Verifique la capacidad nominal — la sobrecarga causa volcaduras y falla de frenos.
- 4 USE BOTAS CON PUNTA DE ACERO**
El aplastamiento de pies y dedos es la causa #1 de lesiones con transpaletas.
- 5 MANTENGA EL CAMINO DESPEJADO**
Camine la ruta primero — retire obstáculos, evite pendientes y cuide pisos mojados.

Antes de Comenzar — Lista de Verificación

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ¿Las horquillas están rectas y sin daños? | <input type="checkbox"/> ¿El sistema hidráulico sube y baja bien? |
| <input type="checkbox"/> ¿Las ruedas están libres de desgaste y residuos? | <input type="checkbox"/> ¿La carga es estable y dentro de la capacidad? |
| <input type="checkbox"/> ¿El camino está libre de obstáculos y derrames? | <input type="checkbox"/> ¿Usa botas con punta de acero y guantes? |

Peligros Clave y Prácticas Seguras

Pies Aplastados: Siempre use botas con punta de acero. Nunca pise ni se pare junto a las horquillas cargadas.

Manos Atrapadas: Mantenga las manos solo en la manija — nunca entre la transpaleta y estantes o paredes.

Lesiones de Espalda: Empuje en vez de jalar. Use mecánica corporal correcta — doble las rodillas, no la espalda.

Volcaduras: Centre la carga, baje las horquillas antes de moverse, tome giros amplios.

Muelles de Carga: Nunca monte la transpaleta en una rampa. Bloquee ruedas antes de cargar/descargar.

Golpes a Peatones: Mire siempre adelante, anuncie en intersecciones, ceda el paso a peatones.

Errores Comunes que Causan Lesiones

- ✗ Jalar la transpaleta en vez de empujar — reduce control y lesiona la espalda baja
- ✗ Subirse a las horquillas o montarla como patineta — no es un vehículo recreativo
- ✗ Mover con las horquillas levantadas — crea inestabilidad y bloquea la visión
- ✗ Ignorar ruedas dañadas u horquillas dobladas — causa volcaduras y pérdida de control

Consejos de Seguridad para Recordar

- ✓ Empuje con ambas manos en la manija — mantenga su cuerpo detrás de la carga
- ✓ Baje las horquillas lo más cerca del suelo posible antes de moverse
- ✓ Tome giros amplios y lentos — giros bruscos vuelcan cargas y atrapan manos
- ✓ Estacione en áreas designadas con horquillas bajadas — nunca deje una en el pasillo

Preguntas de Discusión para su Equipo

1. ¿Cuándo fue la última vez que inspeccionó una transpaleta antes de usarla?
2. ¿Ha tenido un casi-accidente o lesión con una transpaleta? ¿Qué pasó?
3. ¿Empujamos o jalamos nuestras transpaletas — y por qué importa?
4. ¿Hay pendientes o pisos irregulares en nuestras rutas que crean riesgo extra?
5. ¿Dónde es el lugar correcto para estacionar nuestras transpaletas?

FIRMA DE CHARLA DE SEGURIDAD

Fecha: _____

Supervisor: _____

Proyecto: _____

Ubicación: _____

Hoja de asistencia adjunta: [] Sí