

EST.  2017 MARÍA ARGENTINA CANTINA & BRASA		PROCEDIMIENTO PARA EL MANEJO MANUAL DE CARGAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023		Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023		Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad:	Grupo El día que me quieras S.A de C. V.		

GCMG-FOR-MA51

ELABORACIÓN:	REVISIÓN:	APROBACIÓN:	CONTROL:
FECHA: 05 OCT 2023	FECHA: 08 OCT 2023	FECHA: 08 OCT 2023	VIGENCIA A PARTIR DE: 08 OCT 2023
Gerente de Capacitación	Dirección de Operaciones	Dirección de Operaciones	

Control de Cambios

FECHA	MODIFICACIÓN (SECCIÓN)	REALIZO (Puesto)
05 OCT 2023	Creación del documento.	Gerente de Capacitación

EST.  2017 MARÍA ARGENTINA CANTINA & BRASA		PROCEDIMIENTO PARA EL MANEJO MANUAL DE CARGAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023		Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023		Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad:	Grupo El día que me quieras S.A de C. V.		

GCMG-FOR-MA51

1. OBJETIVO

Establecer las instrucciones de seguridad que deben de cumplirse para realizar la correcta manipulación de cargas de forma manual y mecánica con la finalidad de minimizar los riesgos a los cuales están expuestos los trabajadores del restaurante María Argentina.

2. ALCANCE

Este procedimiento es de aplicación general para todo el personal del restaurante María Argentina que realiza manejo de cargas.

3. DEFINICIONES

3.1 Carga: Cualquier objeto susceptible de ser movido por medio de un esfuerzo humano para moverlos o colocarlos en su posición definitiva.

3.2 Capacidad de carga: Peso en kilogramos de dispositivo mecánico capaz de levantar y bajar sin que ninguna de sus partes sufra deterioro.

3.3 Manipulación manual de cargas: Operación de transporte o sujeción de una carga por parte de uno o varios trabajadores, como el levantamiento, la colocación, el empuje, tracción o el desplazamiento, que por sus características o condiciones ergonómicas inadecuadas entrañe riesgos, al trabajador.

4. RESPONSABILIDADES

RESPONSABLE	FUNCIONES
Jefe de Mantenimiento	-Proporcionar el mantenimiento de diablitos utilizados en el restaurante. -Asignar a su personal a cargo que se realice la limpieza y mantenimiento preventivo/correctivo de los mismos.
Jefe de Mantenimiento	-Difundir y vigilar la correcta aplicación del presente procedimiento. -Dar seguimiento a las condiciones inseguras reportadas. -Reportar cualquier condición insegura presente en los equipos de manejo de carga mecánica al Ingeniero de planta.
Jefe/Supervisor/Responsable de área	-Verificar el adecuado cumplimiento del presente procedimiento entre los colaboradores a su cargo. -Reportar al área de Recursos Humanos cualquier situación de lesión al personal, generada por el manejo de cargas.
Todo el personal	-Realizar todo manejo de cargas como lo establece el presente procedimiento. -Informar a su jefe inmediato cualquier lesión generada por realizar alguna carga manual. -Acudir a con su Jefe Directo o Recursos Humanos cuando ocurra alguna lesión generada por la manipulación de cargas.

EST.  2017 MARÍA ARGENTINA CANTINA & BRASA		PROCEDIMIENTO PARA EL MANEJO MANUAL DE CARGAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023		Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023		Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad:	Grupo El día que me quieras S.A de C. V.		

GCMG-FOR-MA51

5. PROCEDIMIENTO

a) Consideraciones generales sobre la manipulación manual de cargas.

- La carga máxima que se levante de forma manual es:
 - (a) Hombres – 25 kg.
 - (b) Mujeres – 10 kg.
- El levantamiento de cargas de forma manual no podrá ser realizado por mujeres en estado de gestación, y durante las primeras 10 semanas posteriores al parto, asignándoles actividades que no requieran esfuerzos físicos.
- Cuando se carguen objetos de longitud mayor a 4 metros, se emplee al menos un trabajador por cada 4 metros o fracción del largo del objeto.
- Cuando se utilice un patín hidráulico para el traslado de cargas, se deberá cuidar que el producto a trasladar no sobrepase la capacidad máxima de carga del equipo.
- En pendientes, se deberá cuidar la estabilidad de la carga y se deberán de adoptar las medidas de seguridad necesarias para evitar que esta represente un riesgo para el trabajador o trabajadores.

b) Instrucciones para la manipulación manual de cargas.

1. Planificación del levantamiento:

- Se utilizarán medios mecánicos (diablitos), siempre que sea posible.
- Se seguirán las indicaciones para la carga, prestando especial atención a su forma, tamaño, posible peso, zonas de agarre, posibles puntos peligrosos, etc.
- Acondicionar la carga de forma que se impidan los movimientos del contenido.
- En caso de desconocer el peso exacto de la carga, se evitará alzarla bruscamente, probando a alzarla de un lado primeramente para tener una idea aproximada del peso.
- Solicitar ayuda a otras personas si el peso es excesivo o la postura adoptada no es la adecuada.

EST. 2017 MARÍA ARGENTINA CANTINA & BRASA		PROCEDIMIENTO PARA EL MANEJO MANUAL DE CARGAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023		Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023		Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.			

GCMG-FOR-MA51

- Tener prevista la zona de paso y el punto final de destino, asegurando que no haya obstáculos.
- Los equipos de protección personal como lentes de seguridad, guantes, cubrebocas, etc. no deberán interferir en la capacidad de realizar movimientos, no impedirán la visión, ni disminuirán la destreza manual.

2. Colocación de los pies:

- Se separarán los pies de forma que se asegure una postura estable y equilibrada para el levantamiento, colocando un pie más adelantado que el otro en la dirección del movimiento.

3. Adopción de la postura en el levantamiento:

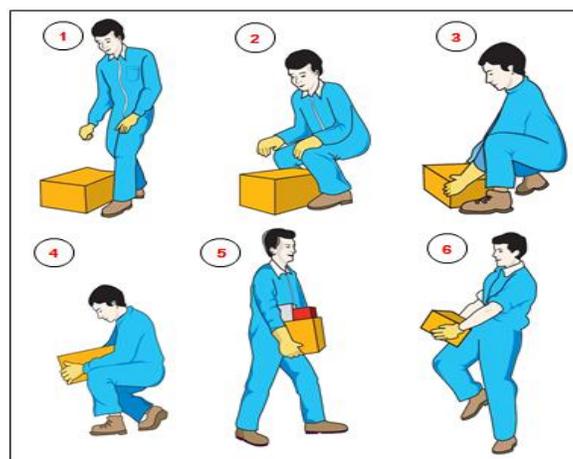
- Doblar las piernas manteniendo la espalda recta, sin flexionar demasiado las rodillas y manteniendo el mentón metido.

4. Agarre:

- Sujetar firmemente la carga empleando ambas manos y pegarla al cuerpo.
- El mejor tipo de agarre sería un agarre en gancho, y si fuera necesario cambiar de agarre se hará suavemente o apoyando la carga.

5. Levantamiento:

- Levantarse suavemente, extender las piernas y manteniendo la espalda derecha.



<p>EST.  2017</p> <p>MARÍA ARGENTINA</p> <p>CANTINA & BRASA</p>	PROCEDIMIENTO PARA EL MANEJO MANUAL DE CARGAS	
Fecha de creación: 5-OCT-2023	Versión: 0.0.	Autorizado: Lidia Cabrera
Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023	Elaborado: Nicanor Bravo	Revisado: Fernanda Godoy
Sociedad:	Grupo El día que me quieras S.A de C. V.	

GCMG-FOR-MA51

- No dar tirones a la carga ni moverla de forma rápida o brusca.
- Evitar los giros mientras se transporta la carga.
- Mantener la carga y los brazos cercanos al cuerpo, manteniendo lo más tensos posible estos últimos.
- No levantar la carga por encima de la cintura en un solo movimiento.
- Si el levantamiento es desde el suelo hasta una altura importante, por ejemplo, la altura de los hombros, apoyar la carga a medio camino para poder cambiar el agarre.
- Se evitará manejar cargas subiendo cuestas, escalones o escaleras.

6. Depositar la carga:

- Depositar la carga y después ajustarla si es necesario.

c) Instrucciones para la manipulación de diablitos.

- Personal de mantenimiento deberá de revisar mensualmente los diablitos, la instalación y sus partes, a fin de detectar signos de ruptura, fatiga, deformación u otra condición que pudiera generar riesgos a los trabajadores o a las instalaciones.
- Personal de almacén deberá de revisar mensualmente los diablitos a fin de detectar signos de ruptura u otra condición que pudiera generar riesgos a los trabajadores o a las instalaciones.
- Los objetos pesados a levantarse no deben de exceder la máxima capacidad de carga estipulada por el fabricante e indicada en dicho dispositivo.
- Evitar que la carga oscile durante el levantamiento de la misma.
- Si el diablito presenta fractura o fatiga en uno de sus componentes, dejar este dispositivo fuera de servicio.

6 Referencias

6.1 Norma Oficial Mexicana NOM-009-STPS-2011, Condiciones de seguridad para realizar trabajos en altura.

<p>EST.  2017</p> <p>MARÍA ARGENTINA</p> <p>CANTINA & BRASA</p>	<p>PROCEDIMIENTO PARA EL MANEJO MANUAL DE CARGAS</p>	
<p>Fecha de creación: 5-OCT-2023</p>	<p>Versión: 0.0.</p>	<p>Autorizado: Lidia Cabrera</p>
<p>Formato vigente a partir del: 08-OCT-2023</p>	<p>Elaborado: Nicanor Bravo</p>	<p>Revisado: Fernanda Godoy</p>
<p>Sociedad: Grupo El día que me quieras S.A de C. V.</p>		

GCMG-FOR-MA51

6.2 Norma internacional ISO 9000:2005 Sistemas de Gestión de la calidad Fundamentos y Vocabulario.

6.3 Código SQF 2000 Basado en el sistema HACCP del Código de Aseguramiento para Proveedores de la Industria de Alimentos.

6.4 NMX-F-605-NORMEX-2004 Alimentos-Manejo Higiénico de los Alimentos Preparados.

6.5 Distintivo "H".

6.6 Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009, Prácticas de Higiene para el proceso de Alimentos, Bebidas o Suplementos Alimenticios.

6.7 Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-127-SSA1-1994, Salud ambiental. Agua para uso y consumo humano. Límites permisibles de calidad y tratamientos a que debe someterse el agua para su potabilización.

6.8 NOM-201-SSA1-2002, Productos y servicios. Agua y hielo para consumo humano, envasados y a granel. Especificaciones sanitarias.

6.9 NMX-F-610-NORMEX-2002, Alimentos- Disposiciones técnicas para la prestación de servicios en materia de desinfección y control de plagas.

6.10 NOM-026-STPS-2008. Colores y señales de seguridad e higiene, e identificación de riesgos por fluidos conducidos en tuberías

6.11 NOM-036-1-STPS-2018, Factores de riesgo ergonómico en el trabajo - Identificación, análisis y prevención. Parte 1 – Manejo manual de cargas.