	<b>SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Emisión: 02/09/2025</b>
		<b>Código: SST-PRO-28</b>
	<b>PROCEDIMIENTO PARA EL MANEJO SEGURO DE CARGAS MANUALES</b>	<b>Versión: 01</b>
		<b>Revisión:</b>

## 1. OBJETIVO

Establecer los lineamientos seguros para la manipulación manual de cargas, equipos y herramientas de trabajo en **BITEL DE COLOMBIA SAS**, con el fin de prevenir lesiones musculoesqueléticas, accidentes de trabajo y cumplir con **la Resolución 0312 de 2019 del Ministerio del Trabajo, el Decreto 1072 de 2015 y la Resolución 2400 de 1979.**

## 2. RESPONSABILIDADES

**BITEL DE COLOMBIA SAS:** Proveer equipos de ayuda mecánica, garantizar la capacitación anual del personal y verificar el cumplimiento de este procedimiento en campo.

**Coordinador de SST:** Verificar el cumplimiento del procedimiento en cada frente de trabajo, realizar capacitaciones teórico-prácticas e investigar incidentes relacionados con el manejo de cargas.

**Coordinador I&S / Supervisor I&S:** Detener cualquier tarea que no cumpla con este procedimiento y garantizar que se disponga de los recursos (equipos, personal adicional).


**Técnicos:** Aplicar la técnica correcta de levantamiento y reportar de inmediato al supervisor cualquier condición insegura o carga que considere demasiado pesada o voluminosa para manipular solo.

## 3. EVALUACIÓN DE RIESGOS Y LÍMITES DE PESO

**Límite máximo de peso para manipulación individual:** 20 kg para todos los trabajadores, según evaluación de puesto y los riesgos ergonómicos propios del sector de telecomunicaciones.

**Cargas entre 20 kg y 30 kg:** Requieren ayuda mecánica o asistencia de un segundo trabajador.

**Cargas superiores a 30 kg: ESTÁ PROHIBIDO** el manejo manual. Se debe utilizar ayuda mecánica obligatoria y personal adicional.

	<b>SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Emisión: 02/09/2025</b>
		<b>Código: SST-PRO-28</b>
	<b>PROCEDIMIENTO PARA EL MANEJO SEGURO DE CARGAS MANUALES</b>	<b>Versión: 01</b>
		<b>Revisión:</b>

Todo equipo o material que por sus dimensiones no permita una visibilidad clara del camino, debe ser movido por dos personas.

#### 4. PROCEDIMIENTO PASO A PASO PARA EL PERSONAL DE BITEL

##### Paso 1: Planificación de la Tarea


- Inspeccionar el área de trabajo y verificar que la ruta esté libre de obstáculos, cables, herramientas o superficies resbaladizas.
- Verificar el peso de la carga (baterías, equipos de comunicación, postes de fibra óptica). Si la etiqueta no muestra el peso, ASUMIR QUE ES PESADA y solicitar ayuda.
- Definir el punto de destino final y despejarlo antes de comenzar.

##### Paso 2: Preparación Individual

- Realizar los estiramientos de calentamiento de la pausa activa (5 minutos) enfocados en espalda, hombros y piernas.
- **Verificar el EPP:** Calzado de seguridad dieléctrico es de **USO OBLIGATORIO**. Guantes de conexionado o de agarre son obligatorios para mejorar la sujeción.

##### Paso 3: Técnica Correcta de Levantamiento

- **Posición:** Pies separados al ancho de los hombros, un pie más adelantado que el otro para mayor estabilidad.
- **Espalda:** Siempre recta. Flexionar las rodillas, no la cintura.
- **Agarre:** Sujetar firmemente la carga con ambas manos, con los dedos completos.
- **Levantamiento:** Usar la fuerza de las piernas para levantarse, manteniendo la carga pegada al cuerpo. Evitar movimientos bruscos o torsiones.

	<b>SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Emisión: 02/09/2025</b>
		<b>Código: SST-PRO-28</b>
	<b>PROCEDIMIENTO PARA EL MANEJO SEGURO DE CARGAS MANUALES</b>	<b>Versión: 01</b>
		<b>Revisión:</b>

#### **Paso 4: Transporte y Descarga**

- Caminar despacio, viendo al frente. Si la carga bloquea la vista, se debe solicitar una segunda persona que actúe como guía.
- Para descargar, flexionar las piernas manteniendo la espalda recta. No soltar la carga hasta estar seguro de su estabilidad en el suelo.

### **5. ÍTEM ESPECÍFICO BITEL: MANIPULACIÓN DE ESCALERAS EXTENSIBLES Y POSTES**

#### **5.1. Regla General de BITEL DE COLOMBIA SAS:**

Por política de la empresa **BITEL DE COLOMBIA SAS**, toda escalera extensible, con dos o más cuerpos extensibles, **DEBE SER MANIPULADA POR DOS (2) PERSONAS COMO MÍNIMO**. Esta regla es independiente del peso de la escalera y aplica para carga, descarga desde el vehículo, transporte en el sitio de trabajo y posicionamiento inicial, lo cual estará estipulado en la **política de manipulación manual de escaleras extensibles**

Las escaleras de tijera pequeñas de 6 peldaños pueden cargarse por una sola persona

#### **5.2. Procedimiento para Dos Personas:**

**Agarre:** Una persona sujeta la base (parte inferior de los largueros) y la otra persona sujeta un travesaño estable cerca del centro de gravedad.


**Levantamiento desde el vehículo:** Levantar simultáneamente con la técnica de piernas. La persona en la base controla la dirección y soporta más peso.

**Transporte:** Caminar en sincronía. La persona que va detrás guía y alerta sobre obstáculos.

**Posicionamiento/Erigir:** Una persona asegura y pisa la base de la escalera mientras la otra la eleva de forma controlada. NUNCA se debe erigir una escalera extensible solo.

#### **5.3. Justificación.**

La inadecuada manipulación de estas escaleras extensibles, puede provocar una serie de lesiones musculoesqueléticas tales como:

	<b>SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Emisión: 02/09/2025</b>
		<b>Código: SST-PRO-28</b>
	<b>PROCEDIMIENTO PARA EL MANEJO SEGURO DE CARGAS MANUALES</b>	<b>Versión: 01</b>
		<b>Revisión:</b>

- Esguinces de hombros y muñecas.
- Golpes a compañeros o daños a equipos de clientes.
- Caídas de la escalera sobre el propio trabajador, pudiendo generar fracturas.


## **6. EQUIPOS DE AYUDA MECÁNICA**

**BITEL DE COLOMBIA S.A.S.** cuenta con carros tipo vans que apoyan en el traslado de escaleras extensibles y materiales de trabajo a los diferentes móviles de trabajo en sus respectivas áreas de instalación de fibra óptica.

Ningún trabajador de BITEL será reprendido por solicitar ayuda o por negarse a mover una carga que considere insegura.

## **7. CAPACITACIÓN**

**BITEL DE COLOMBIA S.A.S.** suministrara los medios y espacios para realizar capacitaciones con el fin de capacitar y entrenar a todos los trabajadores en normas de seguridad, prevención de riesgos ergonómicos e higiene postural, para garantizar la seguridad de todos los trabajadores.

	<b>SISTEMA DE GESTION DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Emisión: 02/09/2025</b>
		<b>Código: SST-PRO-28</b>
	<b>PROCEDIMIENTO PARA EL MANEJO SEGURO DE CARGAS MANUALES</b>	<b>Versión: 01</b>
		<b>Revisión:</b>

<b>CONTROL DEL CAMBIO:</b>						
<b>Nombre del archivo</b>	<b>Código</b>	<b>Versión</b>	<b>Numero de cambios</b>	<b>Fecha de edición o actualización</b>	<b>Tipo (I / E / A / N)</b>	<b>Sumario de modificación</b>
Procedimiento para el manejo seguro de cargas manuales	ST-PRO-28	.01	0	02/09/2025	N	Creación inicial

**LEYENDA DEL HISTÓRICA DE REVISIÓN – TIPO DE MODIFICACIÓN**

<b>Abreviación</b>	<b>Descripción</b>
<b>I</b>	Inclusión: Inclusión de información no existente en la versión anterior
<b>E</b>	Exclusión: Exclusión de información existente en la versión anterior.
<b>A</b>	Modificación o ajuste de información ya existente en la versión anterior.
<b>N</b>	Nuevo: Indica la fecha en la que el procedimiento fue creado, que corresponde a la primera versión del documento.
<b>N/A</b>	No Aplica: Indica cuando el documento no se le han realizado ningún tipo de cambio.