INVERSIONES GyS SAS DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN	CAPACITACION A LOS TRABAJADORES SST			
	COD:	VERSIÓN: 2	Página 1 de 2	Fecha de Modificación: 01/04/2022
COP-646-2025	Instalación de grama sintética en el parque san juan, ubicado en el predio santa isabel, centro poblado san juan, localidad de sumapaz			

30/04/26 Fecha: Hora de Inicio: 11 AM Hora de Finalización: 11:15

TIPO: Capacitación [X] Reunión [ ] Evento [ ]

TEMA

LEVANTAMIENTO DE CARGAS

OBSERVACIONES

El propósito de esta charla es:

- Identificar el peligro que puede generarse por el levantamiento manual de cargas, debido a la manipulación incorrecta de objetos pesados, bultos o materiales volumétricos. Entre estos están:
  a. Lesiones osteomusculares (hernias discales, lumbalgias, desgarros)
  b. Atrapamiento o aplastamiento de extremidades (manos y pies) contra el suelo u otros objetos
  c. Golpes por pérdida del equilibrio o caída de la carga sobre el propio cuerpo o terceros
- Que el trabajador identifique las variables ergonómicas y físicas que pueden crear riesgos, y cómo adecuar y despejar el lugar de trabajo.
- Suministrar información sobre la prevención de los riesgos relacionados a la actividad del levantamiento, transporte y almacenamiento manual de cargas.

1. INFORMACION GENERAL

- **TRABAJADORES EN RIESGO**
  - Todo trabajador que evite las indicaciones e instrucciones entregadas por el responsable SST y jefe inmediato se encuentra en riesgo durante la ejecución de las actividades.
  - Todo trabajador que manipule cargas pesadas que superen los límites permisibles por la ley sin el uso técnico de su fuerza corporal o sin elementos de protección personal.
  - Cualquier personal que use a modo de juego o competencia de fuerza la manipulación de bultos o materiales, sin aplicar la higiene postural obligatoria para la tarea.

2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN O CUIDADOS:

a. El personal que ejecute estas actividades deberá estar capacitado en higiene postural, ergonomía básica y técnicas correctas de levantamiento manual.
b. Se debe evaluar el peso, volumen y agarre de la carga antes de iniciar el movimiento; si excede la capacidad segura, se debe solicitar apoyo.
c. Diligenciar el Análisis de Trabajo Seguro (ATS) si las condiciones del terreno o de la carga representan un riesgo crítico.
d. Hacer uso de los EPP antes, durante y después de la ejecución del levantamiento (guantes de protección con agarre firme y botas de seguridad con puntera).
e. Desplazar y movilizar las cargas por rutas demarcadas, niveladas, limpias y completamente libres de obstáculos o personal ajeno.
f. Solo se deben levantar cargas inertes (materiales, herramientas, bultos); está totalmente prohibido el levantamiento o transporte manual de personas.

Powered by CamScanner

INVERSIONES GyS S.A.S DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN	CAPACITACION A LOS TRABAJADORES			
	COD:	VERSIÓN: 2	Página 2 de 2	Fecha de Modificación: 01/04/2022
COP-646-2025	Instalación de grama sintética en el parque san juan, ubicado en el predio santa isabel, centro poblado san juan, localidad de sumapaz			

g. No sostener la carga de manera estática durante mucho tiempo; al levantar, flexione las rodillas manteniendo la espalda recta y realice movimientos lentos y sin giros repentinos del tronco.
h. Cuando se termine la actividad, dejar en orden y aseo el lugar, asegurando que los materiales queden correctamente apilados y almacenados.

Asistentes:

APELLIDOS Y NOMBRES DEL TRABAJADOR	N° DE CEDULA	CARGO	FIRMA
Juan Felipe Villoreal	1000433005	Instalador	
Javier Baquero	79632618	Ayudante	
Hernando Gonzalez	1001169949	Ayudante	Hernando G
Riveros Andres Camilo	1022929918	Jefe de instalacion	
Alejo Nuñez	79212089	Instalador	
Ruiz Andres David	1036845 12	instalador	Ruiz Andres.
Lidia Sarabia Lopez.	51864107	Preparar alimento.	Lidia Sarabia
Jhon Freddy. Riveros.	1015464053	Instalador	

Ina. María Sierra

Profesional SST.

INVERSIONES GyS S.A.S DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN	EVALUACIÓN DE CAPACITACIÓN A LOS TRABAJADORES			
	COD:GYS-RG-008	VERSION: 2	Página 1 de 1	Fecha de Modificación: 25/01/2023
COP-646-2025	Instalación de grama sintética en el parque san juan, ubicado en el predio santa isabel, centro poblado san juan, localidad de sumapaz			

LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS

EVALUACIÓN

Fecha: 30/07/2026 Hora de Inicio: 11:00 AM Hora de Finalización: 11:15 AM

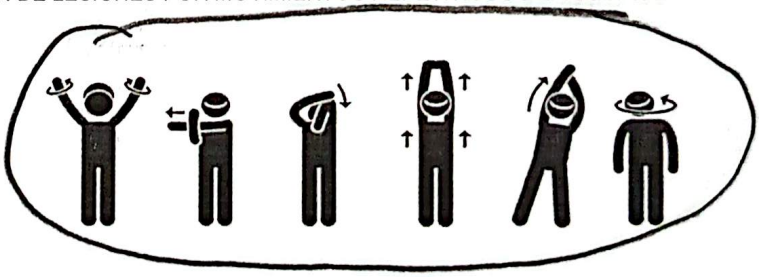
PREGUNTA 1: ¿CÓMO DEBO LEVANTAR UN CAJA?





PREGUNTA 2: PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS DEMOS HACER:





PREGUNTA 3: ¿QUE ALTERACIONES AL ORGANISMO PUEDE GENERAR LA INADECUADA MANIPULACION DE CARGAS?





FIRMA DEL TRABAJADOR: Juan Villarreal

NOMBRE DEL TRABAJADOR: Juan Villarreal

CEDULA: 1000133005

Calificación: de 1 a 3, aprobando con dos respuestas correctas

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN: 3/3

Powered by CamScanner

INVERSIONES GyS S.A.S DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN	EVALUACIÓN DE CAPACITACIÓN A LOS TRABAJADORES			
	COD:GYS-RG-008	VERSIÓN: 2	Página 1 de 1	Fecha de Modificación: 25/01/2023
COP-646-2025	Instalación de grama sintética en el parque san juan, ubicado en el predio santa isabel, centro poblado san juan, localidad de sumapaz			

LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS

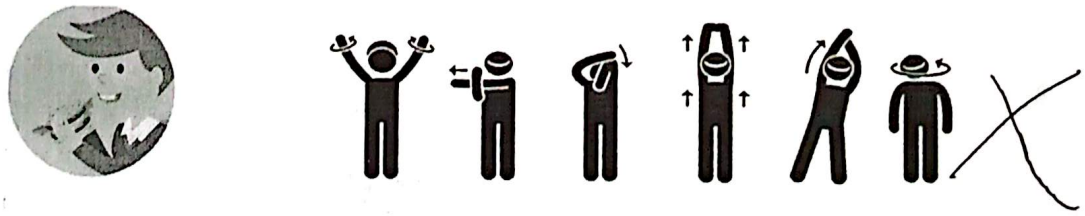
EVALUACIÓN

Fecha: 30/01/2026 Hora de Inicio: 11:00 AM Hora de Finalización: 11:15 AM

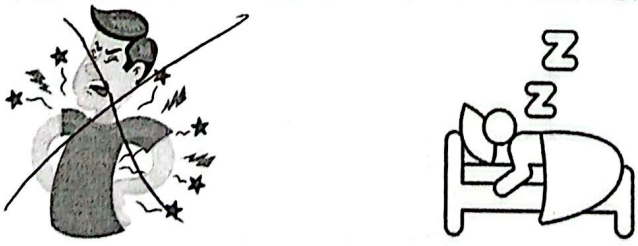
PREGUNTA 1: ¿CÓMO DEBO LEVANTAR UN CAJA?



PREGUNTA 2: PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS DEMOS HACER:



PREGUNTA 3: ¿QUE ALTERACIONES AL ORGANISMO PUEDE GENERAR LA INADECUADA MANIPULACION DE CARGAS?



FIRMA DEL TRABAJADOR: _____

NOMBRE DEL TRABAJADOR: Javier Paquero

CEDULA: 79632678

Calificación: de 1 a 3, aprobando con dos respuestas correctas

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN:

Powered by CamScanner

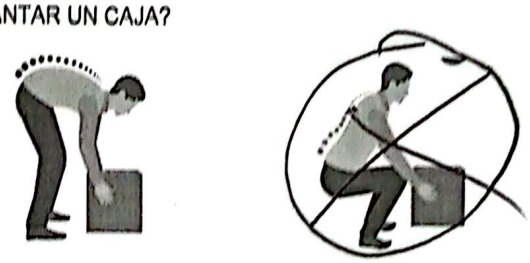
INVERSIONES GYS S.A.S DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN	EVALUACIÓN DE CAPACITACIÓN A LOS TRABAJADORES			
	COD:GYS-RG-008	VERSION: 2	Página 1 de 1	Fecha de Modificación: 25/01/2023
COP-646-2025	Instalación de grama sintética en el parque san juan, ubicado en el predio santa Isabel, centro poblado san juan, localidad de sumapaz			

LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS

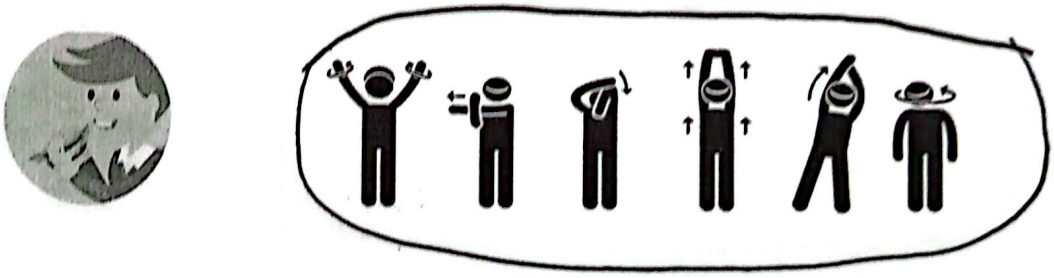
EVALUACIÓN

Fecha: 30/07/2026 Hora de Inicio: 11:00 AM Hora de Finalización: 11:15 AM

PREGUNTA 1: ¿CÓMO DEBO LEVANTAR UN CAJA?



PREGUNTA 2: PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS DEMOS HACER:



PREGUNTA 3: ¿QUE ALTERACIONES AL ORGANISMO PUEDE GENERAR LA INADECUADA MANIPULACION DE CARGAS?



FIRMA DEL TRABAJADOR: Hernando G

NOMBRE DEL TRABAJADOR: Hernando Gonzalez

CEDULA: 1001169949

Calificación: de 1 a 3, aprobando con dos respuestas correctas

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN:

Powered by CamScanner

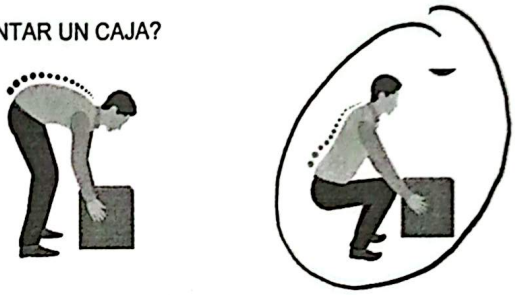
INVERSIONES GyS SAS DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN	EVALUACIÓN DE CAPACITACIÓN A LOS TRABAJADORES			
	COD:GYS-RG-008	VERSIÓN: 2	Página 1 de 1	Fecha de Modificación: 25/01/2023
COP-646-2025	Instalación de grama sintética en el parque san juan, ubicado en el predio santa isabel, centro poblado san juan, localidad de sumapaz			

LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS

EVALUACIÓN

Fecha: 30/07/2026 Hora de Inicio: 11:00 AM Hora de Finalización: 11:15 AM

PREGUNTA 1: ¿CÓMO DEBO LEVANTAR UN CAJA?



PREGUNTA 2: PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS DEMOS HACER:



PREGUNTA 3: ¿QUE ALTERACIONES AL ORGANISMO PUEDE GENERAR LA INADECUADA MANIPULACION DE CARGAS?



FIRMA DEL TRABAJADOR: _____

NOMBRE DEL TRABAJADOR: Andres Camilo Riveros

CEDULA: 1022429918

Calificación: de 1 a 3, aprobando con dos respuestas correctas

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN: 3/3

Powered by CamScanner

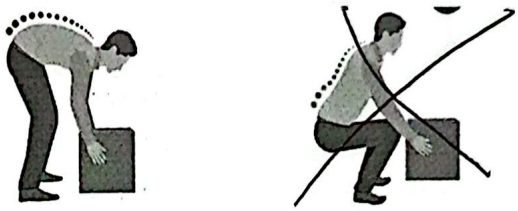
INVERSIONES GyS S.A.S DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN	EVALUACIÓN DE CAPACITACIÓN A LOS TRABAJADORES			
	COD:GYS-RG-008	VERSION: 2	Página 1 de 1	Fecha de Modificación: 25/01/2023
COP-646-2025	Instalación de grama sintética en el parque san juan, ubicado en el predio santa isabel, centro poblado san juan, localidad de sumapaz			

LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS

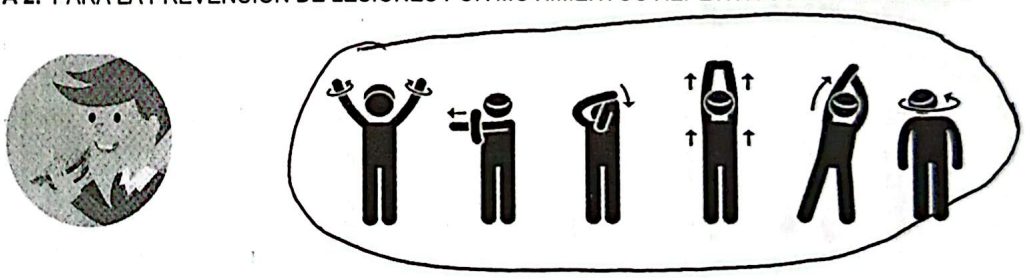
EVALUACIÓN

Fecha: 30/07/2026 Hora de Inicio: 11:00 AM Hora de Finalización: 11:15 AM

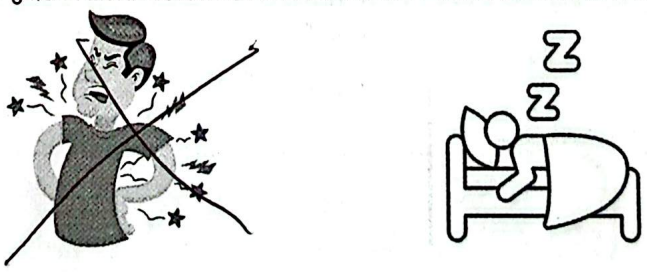
PREGUNTA 1: ¿CÓMO DEBO LEVANTAR UN CAJA?



PREGUNTA 2: PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS DEMOS HACER:



PREGUNTA 3: ¿QUE ALTERACIONES AL ORGANISMO PUEDE GENERAR LA INADECUADA MANIPULACION DE CARGAS?



FIRMA DEL TRABAJADOR: _____

NOMBRE DEL TRABAJADOR: Juñez Riveros Alejo

CEDULA: 19212089

Calificación: de 1 a 3, aprobando con dos respuestas correctas

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN: 3/3

Powered by CamScanner

INVERSIONES GyS SAS DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN	EVALUACIÓN DE CAPACITACIÓN A LOS TRABAJADORES			
	COD:GYS-RG-008	VERSIÓN: 2	Página 1 de 1	Fecha de Modificación: 25/01/2023
COP-646-2025	Instalación de grama sintética en el parque san juan, ubicado en el predio santa isabel, centro poblado san juan, localidad de sumapaz			

LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS

EVALUACIÓN

Fecha: 30/01/2026 Hora de Inicio: 11:00 AM Hora de Finalización: 11: 15 AM

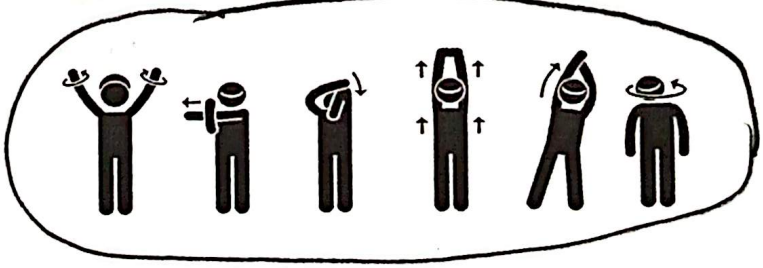
PREGUNTA 1: ¿CÓMO DEBO LEVANTAR UN CAJA?





PREGUNTA 2: PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS DEMOS HACER:





PREGUNTA 3: ¿QUE ALTERACIONES AL ORGANISMO PUEDE GENERAR LA INADECUADA MANIPULACION DE CARGAS?





FIRMA DEL TRABAJADOR: Ruiz andres.

NOMBRE DEL TRABAJADOR: Ruiz Arevalo Andres

CEDULA: 1013689512

Calificación: de 1 a 3, aprobando con dos respuestas correctas

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN: 3/3

Powered by CamScanner

INVERSIONES GyS S.A.S DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN	EVALUACIÓN DE CAPACITACIÓN A LOS TRABAJADORES			
	COD:GYS-RG-008	VERSIÓN: 2	Página 1 de 1	Fecha de Modificación: 25/01/2023
COP-646-2025	Instalación de grama sintética en el parque san juan, ubicado en el predio santa isabel, centro poblado san juan, localidad de sumapaz			

LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS

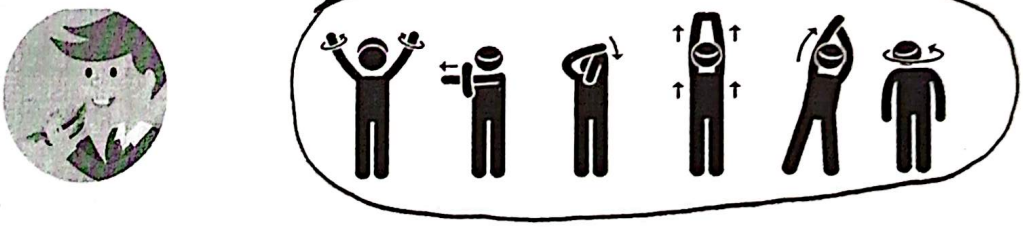
EVALUACIÓN

Fecha: 30/07/2026 Hora de Inicio: 11:00 AM Hora de Finalización: 11:15 AM

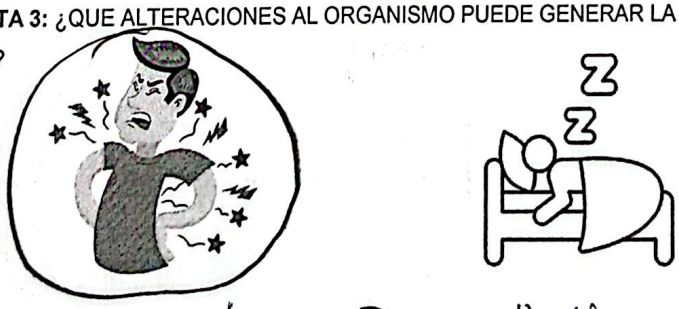
PREGUNTA 1: ¿CÓMO DEBO LEVANTAR UN CAJA?



PREGUNTA 2: PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS DEMOS HACER:



PREGUNTA 3: ¿QUE ALTERACIONES AL ORGANISMO PUEDE GENERAR LA INADECUADA MANIPULACION DE CARGAS?



FIRMA DEL TRABAJADOR: Lidia Sanabria Lopez.

NOMBRE DEL TRABAJADOR: Lidia Sanabria Lopez.

CEDULA: 51864107

Calificación: de 1 a 3, aprobando con dos respuestas correctas 3/3

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN:

Powered by CamScanner

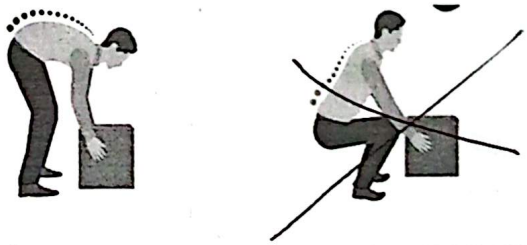
INVERSIONES GyS SAS DISEÑO Y CONSTRUCCIÓN	EVALUACIÓN DE CAPACITACIÓN A LOS TRABAJADORES			
	COD:GYS-RG-008	VERSIÓN: 2	Página 1 de 1	Fecha de Modificación: 25/01/2023
CONTRATO COP-646-2025	Instalación De Grama Sintética En El Parque San Juan, Ubicado En El Predio Santa Isabel, Centro Poblado San Juan, Localidad De Sumapaz			

LEVANTAMIENTO MANUAL DE CARGAS

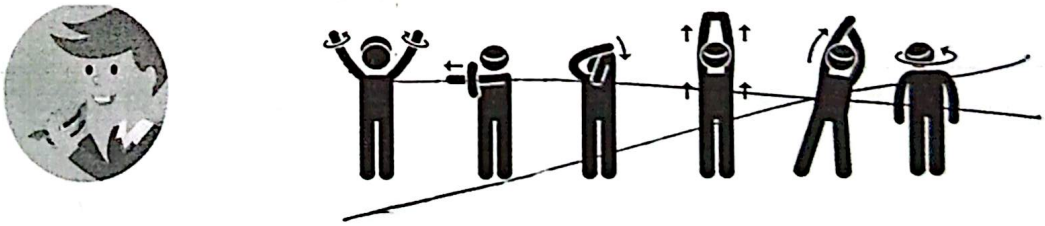
EVALUACIÓN

Fecha: 30/07/2026 Hora de Inicio: 11:00AM Hora de Finalización: 11:15AM

PREGUNTA 1: ¿CÓMO DEBO LEVANTAR UN CAJA?



PREGUNTA 2: PARA LA PREVENCIÓN DE LESIONES POR MOVIMIENTOS REPETITIVOS DEMOS HACER:



PREGUNTA 3: ¿QUE ALTERACIONES AL ORGANISMO PUEDE GENERAR LA INADECUADA MANIPULACION DE CARGAS?



FIRMA DEL TRABAJADOR: Fredy Rivero.

NOMBRE DEL TRABAJADOR: Fredy Rivero.

CEDULA: 1015464053.

Calificación: de 1 a 3, aprobando con dos respuestas correctas

3/3

RESULTADO DE LA EVALUACIÓN: VB.

Powered by CamScanner