



COMPANY NAME: _____

Library 27-1

Técnicas Correctas para Levantar Objetos

(Proper Lifting Techniques)

Las lesiones de la espalda son extremadamente dolorosas y afectan cada movimiento que usted hace. Su espalda es esencial para sentarse, pararse, caminar, y correr. Una lesión de la espalda podría significar dolor intenso durante todas estas actividades. El riesgo de lesionarse la espalda aumenta al levantar objetos. Cuando el levantamiento se hace incorrectamente, usted se vuelve más propenso a sufrir hernias, lesiones de la espalda, desgarres, torcedura, golpes, y fracturas. Para evitar forzar su espalda, usted debe desarrollar técnicas seguras para levantar cargas.

¡El levantamiento apropiado empieza antes de que levante algo! Comience por medir la carga con la vista—estime el peso y determine cómo sujetarla firmemente. También debe determinar dónde y cómo bajar la carga cuando llega a su destino. Finalmente, verifique la ruta que usted tomará conforme mueve la carga—cuídese de cosas con las que pueda tropezar, peldaños, rampas, aberturas angostas o bajas, y asegúrese de que todos los pisos y pasillos sostendrán su peso y el de la carga.

Levante la carga en forma segura:

- Acérquese a la carga lo más que pueda.
- Coloque un pie ligeramente en frente del otro.
- Doble las rodillas, manteniendo su espalda recta.
- Agarre la carga.
- Enderece sus piernas para levantar la carga.
- Sostenga la carga cerca de su cuerpo.

Baje la carga en forma segura:

- Mantenga la carga lo más cerca posible a su cuerpo.
- Doble las rodillas al bajar la carga.
- Suelte la carga.
- Levántese, enderezando sus rodillas de nuevo.

Durante el levantamiento, recuerde dejar a sus piernas hacer el trabajo. Los músculos de sus piernas son de los más fuertes del cuerpo, y son mucho más fuertes que los músculos de su espalda. El levantar con sus piernas y mantener su espalda recta reducirá enormemente el esfuerzo en su espalda y ayudarán a prevenir lesiones. Asimismo, si usted sabe que su trabajo del día incluirá levantar objetos, haga algunos ejercicios de estiramiento para calentar los músculos de su espalda, brazos, y piernas. Los músculos fríos y rígidos se lastiman más fácilmente.

No tema en pedir ayuda. Si un objeto es demasiado pesado para que usted lo levante solo, pídale ayuda a un compañero de trabajo. Conozca las limitaciones de su cuerpo y no las exceda. Siempre que sea posible, evite el tener que levantar algo; use un dispositivo de levantamiento mecánico tal y como una carretilla vertical, diablo, carretilla hidráulica, montacargas, cargador frontal, u otro dispositivo de levantamiento de materiales.

SAFETY REMINDER

Los resbates y las caídas causar muchas lesiones de la espalda. Tenga cuidado camina sobre superficies mojadas, con nieve y con hielo.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.