



Date: 10/6/08

Toolbox Talk #13

SEGURIDAD DE LAVANTAMIENTO DE OBJETOS



Técnicas Apropriadas de Levantamiento- Mantenga la espalda derecha y levante con las piernas.



Utilice Recursos- Pida ayuda a otros compañeros de trabajo y use ayudas mecánicas disponibles.

Las heridas de la espalda son una de las heridas más comunes encontradas a través de la Universidad y en la industria. Con esta Charla de Seguridad nosotros hablaremos de técnicas apropiadas para levantar objetos, cómo reducir el riesgo de una herida de la espalda y algunos otros consejos generales de seguridad.

Preparación:

- Asegúrese de usar ropa apropiada y el Equipo de Protección Personal PPE
 - Siempre use zapatos de punta de acero cuando este levantando objetos pesados
 - También se recomienda usar guantes cuando deba levantar ciertos objetos
- Realice una rutina de estiramiento antes de levantar un objeto pesado o al principio de su jornada de trabajo
- Si es posible, almacene materiales a la altura de la cintura para reducir el esfuerzo en su espalda
- Cuando los materiales sean entregados, asegúrese que los descarguen lo mas cerca posible del destino final
- Valore el objeto que usted va a levantar
 - Determine el peso del objeto antes de levantarlo
 - Determine cuál es el mejor lugar para agarrar el objeto
- Asegúrese que el sendero de viaje esté libre de objetos que representen un peligro de caída o deslizamiento
- Conozca sus propias restricciones y capacidades para levantar objetos

Busque Ayuda:

- Utilice carros, carretillas, carretilla elevadora/de horquilla y montacargas para mover materiales
- Busque ayuda de otro trabajador cuando vaya a levantar una carga más de 50 lbs.
- Utilice herramientas de carga con manija/mango/agarradera para levantar cargas de configuración extraña

Técnicas Apropriadas de Levantamiento:

- Mantenga sus pies separados a la misma distancia del ancho de sus hombros.
- Sus pies deben estar cerca del objeto.
- Agarre firmemente el objeto.
- Mantenga la espalda recta y los codos cerca de su cuerpo.
- Manteniendo la espalda recta y la cabeza arriba, enderece sus piernas para levantar objeto
- Al mismo tiempo apriete los músculos del estómago para proporcionar apoyo a la espalda (No contenga la respiración mientras este haciendo esto)
- Mientras este cargando el objeto NO tuerza ni doble la cintura, mueva los pies y las piernas al girar.
- Mantenga la carga lo mas cerca de su cuerpo como sea posible
- Utilice la misma técnica de levantamiento cuando vaya a descargar el objeto

Otros Consejos Útiles de Seguridad:

- ¡Tómese su tiempo! Usted tiene más probabilidades de ser lastimado cuando está cansado o su cuerpo esta rígido
- Levante tan suavemente como sea posible, trate de no "dar un tirón" el ascender

Temas de Discusión en Grupo:

- ¿Ha tenido alguien en su grupo una herida en la espalda? ¿Cómo hubiera podido ser esto prevenido?
- ¿Hay objetos comunes que usted levanta con frecuencia? ¿Tiene usted procedimientos específicos para levantar estos objetos?
- ¿Tiene acceso al equipo de manejo de materiales? ¿Si no, puede usted obtenerlos?

Environmental Health and Safety

Cambridge Campus
46 Blackstone St.
Cambridge MA, 02139
(617) 495-2060

Longwood Campus
4 Blackfan Street
Boston, MA 02115
(617) 432-1720