

Nombre de Trabajo: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 127: Técnicas Sanas De Alzamiento y Trasladar

Introducción: Cada año en los Estados Unidos, miles de accidentes en el sitio de trabajo son lesiones de espalda. La mayoría de estas lesiones son causa de impropias técnicas de alzamiento y trasladar. Lesiones de este tipo son debilitantes y dolorosas. Si son serias en naturaleza, pueden requerir extensiva terapia física, y en veces, aun cirugía para corregir la condición. En muchos casos el dolor crónico es persistente por muchos años. Aprendiendo y aplicando los procedimientos siguientes para manejar y mover material reducirá significativamente el riesgo de lesiones a la espalda.

Cuando se prepare a alzar:

- **Centralizase** al objeto que va alzar con los pies a la anchura de los hombros.
- **Siguiente, doble a las rodias** y acuclillase, siempre manteniendo su espalda derecha; apriete buen el objeto antes de alzarlo.
- **Con su espalda derecha y erecta**, detenga el objeto cerca y levanta parándose. Utiliza los músculos de las piernas, solamente, y no los músculos pequeños de la espalda inferior. Revierta el proceso para colocar el objeto al piso.



Antes de usar los métodos descritos anterior, sigue los siguientes consejos:

- **Cuando sea posible, utiliza maneras mecánicas** para asistir en el alzamiento. La asistencia proporcionada con el uso de grúas, montacargas, aguantadoras, y carretillas reducirán el riesgo de estirar la espalda inferior.
- **Antes de alzar o trasladar una carga**, revisa la tarea para determinar que será alzado, cuanto pesa el objeto, y a donde será traslado, si puedes manejar el cargo solo o si necesitas ayuda. Es grande y voluminoso, o pequeño y pesado, o si bloqueara tu vista mientras la traslación.
- **Nunca se sobreestima** ni subestime su carga; conozca sus límites—cuando posible, rotura los grandes cargamentos a unidades mas pequeñas.
- **¿Como es empaquetado el artículo?** ¿Existan orillas filosas o esquinas en el paquete? Grandes objetos con superficie liso serán mejor manejados sin guantes, de otro modo, utiliza protección de manos

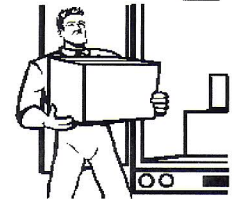
Antes de mover el cargamento, examina su curso de viaje:

- **Prudentemente evaluara** el terreno y las condiciones en donde vas a pisar.
- **Nota cualquier obstáculos** o superficies que estén suaves, resbalosos, desiguales o ásperos; cualquier zanja, puentes, peldaños, rampas, portales, escalones, o cualquier objeto sobresaliéndose que puede pellizcar o pelar tu espinilla, dedos o nudillos.
- **Antes de proceder**, quita todos los peligros que causara una caída.
- **Cuando cargando el cargamento** use los pies a dar la vuelta, no la espalda inferior o cintura.



Buena comunicación y trabajo de equipo es necesario para alzar y mover objetos:

- **Escoge una persona** para dar instrucciones, y siguen su guía. Buenas direcciones son: ¿LISTO? 1, 2,3 ¡alzan! O ¿LISTO? 1, 2,3 ¡bajen!
- **Tomar cuidado** que el cargamento sea distribuido parejos, especialmente cuando miembros del equipo caminan alevés.
- **Cuando alce** cargas sobre cabeza, pensamiento prudente debe ser dado al proceso para cumplir la tarea seguro.
- **Sobre extendiendo con una carga** puede causar una estirada inesperado, o puede perder su equilibrio.
- **Utiliza ayuda cuando necesario** y cuidado que no se mueva el cargamento. Alzando cerca a la tierra y manejando cargamento con forma rara deben ser hechos con cuidado. Es más fácil empujar que jalar un cargamento.



Sumario: Prudentemente piensa cada tarea de alzamiento antes de luchar con algo pesado y/o torpe a manejar. Piensa como será mejor manejado el material, y no tenga pena en pedir ayuda, o esperar una maquina. Utiliza tus pies propiamente y salva tu espalda. Cirugía para reparar los discos rupturas es doloroso y toma mucho tiempo a curarse.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Firma de Empleado:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión de y conformidad a acatar con todas pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sufrido, experimentado, o sostenido cualquier lesión o enfermedad relacionado con el trabajo)

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como substitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.