

Levantar objetos de manera segura

Las lesiones en la espalda le cuestan a los empleadores miles de millones de dólares cada año en todo el país. Las torceduras en la espalda son la causa más frecuente de lesiones en las granjas o ranchos. Sin embargo, las lesiones en la espalda se pueden evitar. A continuación se presentan algunas pautas sobre cómo levantar objetos de manera segura.



1. Para levantar:

- Utilice una postura escalonada, manteniendo la carga cerca de su cuerpo.
- Doble sus rodillas, manteniendo su espalda tan recta como se posible.
- Levante usando los músculos de las piernas y brazos en lugar de los músculos de la espalda.
- No gire o se doble a los lados cuando levante.
- Cuando cargue o baje objetos, use sus pies para girar su cuerpo completo y así evitar torcer o voltear la cintura.
- Obtenga ayuda siempre que sea necesario.

2. Para alcanzar objetos elevados:

- No levante objetos pesados a una posición más alta que sus hombros.
- Utilice una escalera si necesita acercarse más a la carga.

3. Para empujar:

- Empuje con ambos brazos, manteniendo sus codos doblados.
- Empuje en vez de jalar objetos grandes.

Nombre de compañía:

Fecha de la reunión:

Asistentes:

