



SAFETY UNLIMITED, INC.

Consejo semanal sobre seguridad

Levantar Seguramente

Lesiones en la espalda representan aproximadamente una de cada cinco lesiones ocupacionales en el lugar de trabajo. Lesiones incapacitantes de espalda no son una cosa de risa para los trabajadores que pierden tiempo de trabajo o de actividades personales. La verdad es que se puede prevenir la mayor parte del dolor y tiempo perdido si usted es consciente de cómo funciona la espalda y cómo levantar seguramente para proteger su espalda.

Si decide que es capaz de levantar una carga ligera, asegúrese que levante seguramente.

- Enfrente al objeto en ángulo recto. Doble las rodillas y agáchese sobre el objeto que se levantará. En esta posición, se añade fuerza de elevación a la espalda y aumenta la potencia de las piernas y los brazos. Acérquese de modo que sus pies estén cerca de la base del objeto que se levantará.
- Acérquese tan cerca posible al artículo, porque la espina dorsal debe actuar como columna de soporte. Produce menos tensión a la espina lo más cerca que está.
- Incline el artículo sobre el borde con su eje largo vertical hacia arriba para que el centro del peso sea lo más alto posible arriba del suelo.
- Todavía en cuclillas, se debe posicionar los pies con las piernas apuntadas directamente hacia la carga, con la espalda enderezada. Entonces, el trabajador puede agarrar la carga con ambos brazos y levantarse lentamente con la carga, mientras empuja para levantarse con los músculos de la pierna. Si no puede levantarte despacio, no puedes levantar seguramente.



¿Qué está mal con esta foto?

Respuesta: Esta persona solo se dobla a la cintura para recoger un objeto pesado, sin ponerse en cuclillas.

¡Prevenga dolor y ruina financiera ... siempre prevenga lesiones de espalda.