Employee Safety Toolkit

Employee Safety Toolkit

Notes:_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Levantar

Notes:_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Procedimientos de Elevación Seguras

Las lesiones de espalda pueden ser muy dolorosas y pueden causarle problemas el resto de su vida. Seguir los procedimientos seguros para levantar objetos reducirá el riesgo de lesiones en la espalda, los hombros y las rodillas. Las lesiones pueden ser resultado de levantar bolsas de alimentación pesadas, transportar animales muertos, mover alimentadores y puertas para limpiar, o mover máquinas de lavado a presión de un edificio a otro.

Notes:_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Al levantar objetos, mantenga la espalda recta doblando su barbilla y utilice los músculos fuertes de las piernas y no los músculos de la espalda más débiles. Siempre pida ayuda al levantar objetos pesados, artículos difíciles y, cuando sea posible, utilice asistencia mecánica para mover objetos pesados. Recuerde:

- Doble las rodillas - no su cintura - al cargar un objeto pesado
- Levante con las piernas - no con la espalda. Mantenga su espalda lo más recta posible
- Evite torcer su cuerpo
- Evite levantar objetos que sobrepasen la altura del pecho

Notes:_____

_____

_____

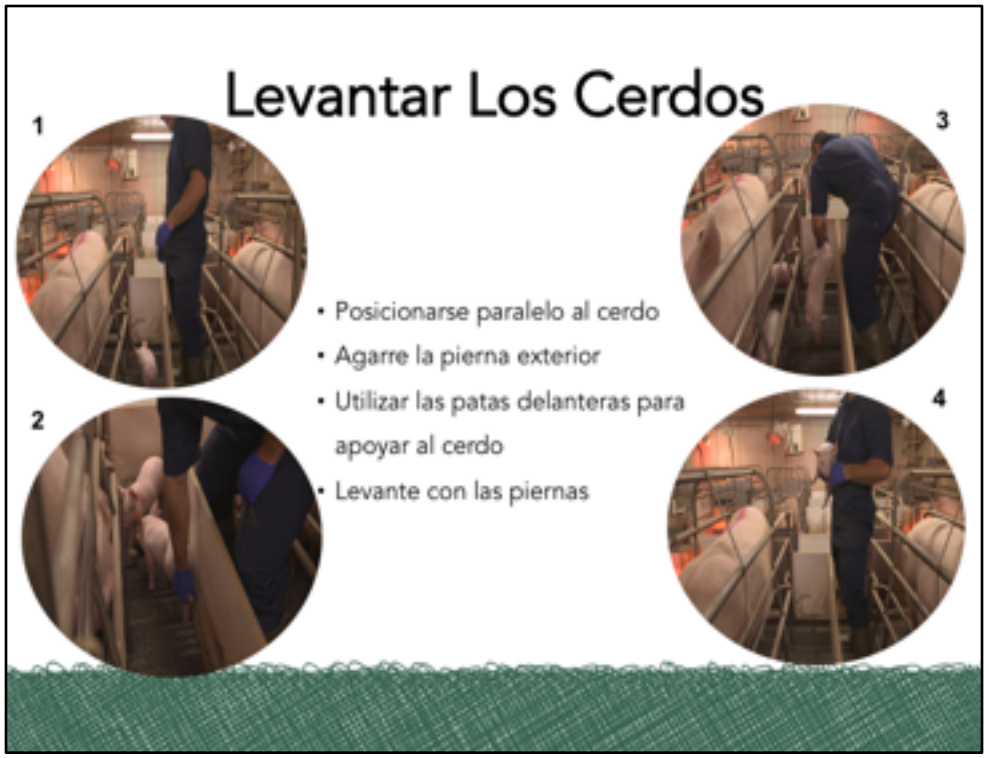
_____

_____

_____

_____

_____



Levantar puercos puede ser una tarea muy difícil, ya que a veces pueden llegar a pesar igual, o incluso más, que usted. A la hora de levantar puercos, existen unas directrices específicas a seguir. Para los puercos que pesan menos de 40 libras, haga lo siguiente:

- Colóquese de forma paralela al puerco que está levantando.
- Asegure su sujeción en la parte exterior de la pierna con la mano que utiliza para levantar y utilice la segunda mano sobre la otra pierna si el puerco es pesado.
- Utilice las patas delanteras del cerdo para ayudar a soportar algo del peso hasta que el puerco esté en una posición vertical. Luego alce el puerco hacia arriba.
- Levante el puerco con las piernas y los brazos, NO con la espalda.

Notes:_____

_____

_____

_____

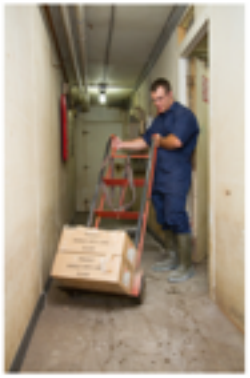
_____

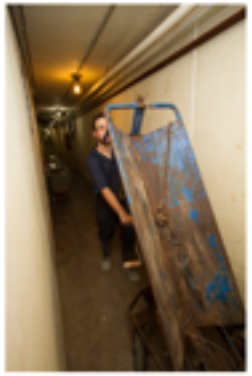
_____

_____

_____

Usando Dispositivos Mecánicos





Dispositivo mecánico

Levantar con dos personas

La mejor manera de prevenir lesiones en la espalda es el uso de un dispositivo mecánico u otros medios para reducir al mínimo la fuerza de levantamiento. Un buen ejemplo es una plataforma rodante, una carretilla, un carro, o cualquier otro aparato que pueda ayudarle a levantar y transportar objetos pesados. También puede realizar el trabajo con un ayudante o encontrar otras maneras inteligentes para levantar menos peso. Por ejemplo, los fabricantes pueden adquirir productos pesados (como pienso o aditivos) en envases un poco más pequeños para minimizar el riesgo de lesiones en la espalda. No dude en pedir ayuda a un compañero de trabajo si usted cree que un objeto es demasiado pesado para alzarlo usted solo. Esto no es un signo de debilidad. Esto demuestra que usted no quiere lastimarse.

Notes:_____

_____

_____

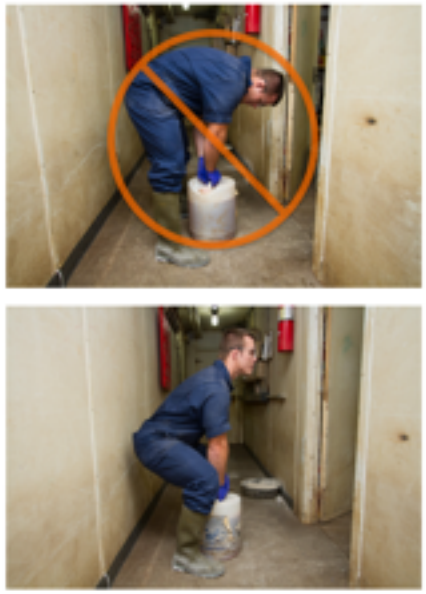
_____

_____

_____

_____

_____



- Mantener la espalda recta
- Levantar con las piernas
- Pedir ayuda
- Utilizar eqipos mecánicos
- No levante con la espalda
- No levante algo pesado
- Evitar la torsión

Siga lo que debe hacer y no debe hacer para levantar objetos pesados de forma segura y evitar lesiones.

HACER:

• Doble su barbilla para mantener la espalda lo más recta posible mientras levanta objetos.

• Utilice los músculos fuertes de las piernas.

• Pida ayuda cuando levante objetos incómodos y pesados.

• Siempre que sea posible, utilice equipos mecánicos para mover objetos pesados.

NO HACER:

• Use sus músculos de la espalda para hacer el trabajo.

• No intente levantar un objeto que es demasiado pesado o difícil de manejar.

• No tuerza su cuerpo mientras transporte un objeto.

• No intente levantar objetos en equipo sin la debida coordinación.

Notes:_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____