



Company Name: _____ Job Site Location: _____

Date: _____ Start Time: _____ Finish Time: _____ Foreman/Supervisor: _____

Topic 25: Back Injury Prevention

Introduction: Proper lifting techniques are crucial to preventing back injuries in the workplace. Reports indicate that every year thousands of employees needlessly injure themselves due to improper back injury prevention. Back injury is one of the most common injuries on the job-site. Ironically, back injuries are also one of the most preventable types of workplace injury! Proper lifting techniques such as lifting with the legs and not the back will ensure these nagging injuries never occur.

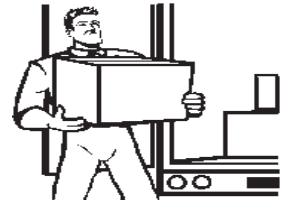
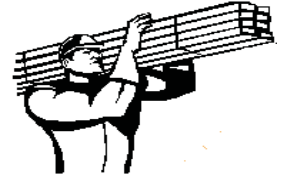
Some Steps to Prevent Back Problems:

- *Stretching your legs and back* is imperative prior to lifting any objects.
- *If you are sitting* for extended periods, get up and stretch periodically.
- *If your back* is sore, ice the sore area; applying heat to a recent injury increases swelling.
- *Practice proper posture*; poor posture weakens the back.
- *Exercise* your abdominal muscles; a strong stomach reduces the chance of back injury.
- *If working in* a stationary, standing position for lengthy periods, use floor pads, rugs, or carpet to help prevent back fatigue.
- *If working at* a desk or bench for extended periods, ensure that the chair and desk, or bench, are adjusted for your height.
- *Walking for extended* periods can help to keep back muscles loose and posture straight.
- *A regular exercise routine* will help your back stay strong and injury free.



Proper Lifting Techniques are Necessary to Prevent Back Injuries:

- *Have a supervisor* or a competent worker demonstrate the proper method of bending and lifting.
- *Size up the load* before you lift. Test by lifting one of the corners or pushing. If it is heavy or feels too clumsy, get help from another worker. When in doubt, do not lift alone!
- *Make sure your grip* is secure and your lifting motion is unobstructed.
- *Bend your knees*, keeping your back as straight as possible when raising or lowering the object
- *Lift smoothly and straight up*. Let your legs do the work, not your back! Keep your feet at shoulder width close to the object, and center your body over the object when lifting **ALL** objects.
- *Do not twist your body* when lifting an object. Turn your whole body by changing foot position.
- *Do not lift* heavy objects above or away from your body.
- *Stop lifting immediately* if sharp pains develop during, before, or after the lift.
- *Use back supports* or braces whenever doing repetitive heavy lifts. Always inspect your belts for defects and proper fit. Remember that a back brace does not make you stronger.
- *Do not use co-workers'* back supports or braces. They are fitted to that worker for their safety.
- *Do not exceed* your lifting capabilities. If you can tell you are having problems lifting an object, ask for assistance or use a lifting device.
- *Always push* a load on a cart or dolly, do not pull it.
- *Split the load* into several smaller ones when you can. If it is a long or awkward load, get some help.
- *Use mechanical* lifting devices whenever possible.



Conclusion: Although back problems are one of the most common types of pain and disability, most back injuries are completely preventable by using proper lifting techniques and maintaining good physical condition. A well-toned body can take unexpected stress or strain better than one suffering from lack of exercise. Report any injuries to the supervisor immediately.

Work Site Review

Work-Site Hazards and Safety Suggestions: _____

Personnel Safety Violations: _____

Material Safety Data Sheets Reviewed: _____ (Name of Chemical)

Employee Signatures:

(My signature attests and verifies my understanding of and agreement to comply with, all company safety policies and regulations, and that I have not suffered, experienced, or sustained any recent job-related injury or illness.)

Foreman/Supervisor's Signature: _____

These guidelines do not supersede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.



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

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

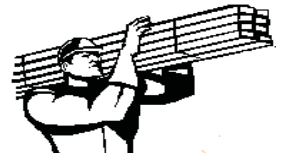
Tópico 25: Prevención de Lesiones de Espalda

Introducción: Propias técnicas de levantamiento son principales para prevenir lesiones de espaldas en un sitio de trabajo. OSHA informa que cada año miles de empleados se lastiman innecesariamente debido a impropia prevención de lesiones de espaldas. Lesión de espalda es una de las lesiones más comunes en un sitio de trabajo. ¡Irónicamente, lesiones de espaldas es un tipo de lesiones mas prevenibles en un sitio de trabajo! Propias técnicas de levantamiento tal como alzando con las piernas, no con la espalda, asegurara que nunca ocurran estas lesiones fastidiosas.



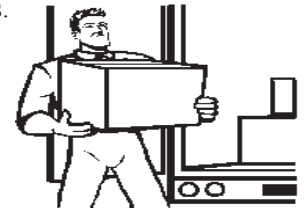
Algunas medidas para prevenir problemas de espalda:

- **Estirando sus piernas y espalda** es imperativo anterior a alzar cualquier objeto.
- **Si esta sentado** por periodos extendidos, levántese y estírase periódicamente.
- **Practica propia de postura;** mal postura debilita la espalda.
- **Si su espalda** esta adolorida, póngase hielo en la área adolorida; aplicando calor a una lesión reciente aumenta inflamación.
- **Ejercite sus músculos abdominales;** un abdomen fuerte reduce la posibilidad de lesiones de espalda.
- **Si trabajas en** posición estacionaria o sentado por largos periodos, use colchonetas de piso o alfombras para ayudar prevenir fatigo de espalda.
- **Trabajando en un escritorio** o banca por periodos extendidos, asegure que la silla y escritorio, o banca son ajustados para tu altura.
- **Caminando por periodos extendidos** puede ayudar mantener los músculos de la espalda sueltos y postura derecha.
- **Una rutina regular de ejercicio** ayudara mantener su espalda fuerte y libre de lesiones.



Propias técnicas de levantamiento son necesarias para prevenir lesiones de espaldas:

- **Haga que un supervisor** o trabajador competente demuestre el método propio de encorvar y alzar.
- **Evalúa la carga** antes que levantar. Prueba alzando una esquina o empujando. Si esta pesado o se siente débil, obtenga ayuda de otro obrero. Cuando de dude, no lo levante solo.
- **Asegurase que su agarre** esta seguro y su movimiento de levantar no es obstruido.
- **Dobla sus rodillas,** manteniendo su espalda lo mas derecha posible cuando levanta o baje el objeto.
- **Levante suavemente y derecho hacia arriba.** Deje que sus piernas hagan el trabajo, ¡no su espalda! Mantenga sus pies a la separación de los hombros, cerca al objeto, y centraliza tu cuerpo sobre el objeto cuando levante cualquier objeto.
- **No tuerza tu cuerpo** cuando levante un objeto. Voltee todo su cuerpo cambiando posición de los pies.
- **No levante objetos pesados** sobre o distante a su cuerpo.
- **Deje de alzar inmediatamente** si desarrolla dolor agudo mientras, antes, o después de levantar.
- **Siempre empuje una carga** en una carreta o aguantadora, no lo jale. Divida la carga entre varias y pequeñas cargas cuando se pueda. Si es una carga larga o torpe, busque ayuda.
- **Use dispositivos** mecánicos de levantamiento cuando posible.
- **Utilice soportes o refuerzos de espaldas** cuando haga repetidos levantamientos pesados. Siempre inspeccione su cinto de defectos y ajuste propio. Recuerda que un refuerzo de espaldas no te hace más fuerte.
- **No use soporte o refuerzos** de espaldas de compañeros de trabajo. Son ajustados para ese trabajador por su seguridad.
- **No excede** su capacidad de levantar. Si nota que tiene problemas alzando un objeto, pide asistencia o use un dispositivo de alzar.



Conclusión: Aunque problemas de espaldas es uno de los tipos de dolor e incapacidad más común, muchas lesiones de espaldas son prevenibles usando técnicas propias de levantamiento, y mantenerse en buenas condiciones fisicas. Un bien tonificado cuerpo puede tomar inesperado estrés o estirón mejor que uno que carece de ejercicio. Informe de cualquier lesión al supervisor inmediatamente.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

Hoja informativa de Material de Seguridad Revisada: _____ (nombre de químico)

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)

Firma de Forman/Supervisor: _____

Esta pauta no reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA. Información de primeros auxilios proveído es intentado ser general en naturaleza y es sobre las "mejores disponible" pautas. Ningún resultado general o específico es representado o garantizado.