



Company Name: _____ Job Site Location: _____

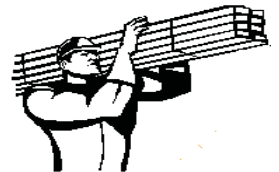
Date: _____ Start Time: _____ Finish Time: _____ Foreman/Supervisor: _____

Topic 131: Personal Protective Equipment for the Back

Introduction: Back injuries are one of the most frequent and debilitating injuries in the U.S. today. Whether the back injury occurred while playing sports, working around the house, during a car accident, or while working at your job, the injury can have a lasting affect over your health, comfort, and lifestyle. Educating yourself as to the nature of back injuries, back injury prevention, proper lifting techniques and proper back support is necessary to reduce the chance of injuring your back. Personal protective equipment for the back is commonly referred to as back braces, safety belts, back belts, and back supports are frequently used to support the back while lifting. Some studies have shown this equipment can reduce your chance of a debilitating and painful injury. However, improper use can weaken your back and increase your chance of injury. Following are guidelines to follow while using this personal protective equipment:

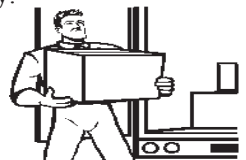
Guidelines:

- **Inspect and test** your belt carefully before use to be sure there are no defects and that the belt fits properly. Belts come in different sizes and are designed for different body types. Wearing the wrong size belt may increase your chance of injury.
- **Never weaken** the belt or strap by cutting or punching extra holes in it.
- **Following the manufacturer's** instructions on the belt for proper care and handling of the belt.
- **Wear the belt** as directed. Most belts are designed to be worn on the lower back and provide lower back support. If you are wearing the belt in the wrong place you may increase your chance of injury.
- **Do not wear** another employee's belt. Many belts have been specially fitted and designed for the user. The belt may be provided by a doctor or physical therapist for the user to protect them from a specific injury. This belt should be labeled and only worn by the specified user.
- **Do not wear** your belt all day. By wearing your belt when it is not needed you may weaken your back by not properly exercising and using your back muscles.
- **Most belts are** designed to support your lower back. If while wearing a belt we lift improperly the strain on the lower back may simply be transferred to the upper back, shoulders, knees, etc. Therefore it is necessary to observe proper lifting techniques even while wearing a belt.



Special Note: Back belts may help maintain the proper curvature of the spine during lifting or physical exertion by applying intra-abdominal compression on the lumbar section of the spine. However, studies have not produced a conclusive body of evidence supporting the effectiveness of back belts as an injury reduction tool. Some concerns related to the use of back belts are that they:

- **Provide a false sense** of security and lead employees to lift loads beyond their capabilities.
- **Are used in lieu** of other more proven options (team lifting, mechanized lifting).
- **Might not be worn** properly.
- **May lead to** decreased abdominal muscle strength with prolonged use.



Conclusion: Back belts can protect a worker when used properly; however, when an individual begins to wear a belt they often feel as if they are suddenly stronger and fail to observe proper lifting techniques. When needed always ask for help and always lift properly (i.e. bend your knees)! The back is composed of the largest and strongest muscle group in the body. This is why traditionally people will "over-work" their back. It is recommended to take 1-2 minutes to stretch your back before you begin work



Work Site Review

Work-Site Hazards and Safety Suggestions: _____

Personnel Safety Violations: _____

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: _____

The first aid information provided is intended to be general in nature and is based upon the "best available" guidelines. No results either general or specific are represented or guaranteed. These guidelines do not supercede 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: _____

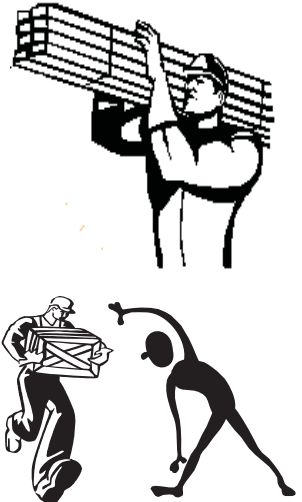
Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 131: Equipo de Protección Personal para la Espalda

Introducción: Lesiones de espaldas son unas de las más frecuentes y debilitantes lesiones en los EEUU hoy en día. Sea que la lesión de espalda ocurrió mientras jugaba deportes, trabajando alrededor de la casa, durante un accidente de auto, o mientras trabajaba en su trabajo, la lesión puede tener afectos duraderos sobre su salud, confort, y estilo de vida. Educandote a la naturaleza de lesiones de espaldas, prevención de lesión de espalda, propias técnicas de alzamiento y propio soporte de espalda es necesario para reducir la posibilidad de lastimarse la espalda. Equipo de protección personal para la espalda comúnmente es referido como aparato ortopédico de espalda, correas de seguridad, correas de espalda, y soportes son frecuentemente usados para soportar la espalda mientras levante una carga. Algunos estudios han enseñado que este equipo puede reducir tu posibilidad de una lesión debilitante y dolorosa. Sin embargo, impropio uso puede debilitar tu espalda y aumentar la posibilidad de lesión. Siguiente hay pautas para seguir mientras usando equipo de protección personal:

Pautas:

- **Inspecciona y prueba** su correa cuidadosamente antes de usar para estar seguro que no hay defectos y que queda propiamente. Correas vienen en diferentes tamaños y son diseñados para diferentes tipos de cuerpos. Usando el tamaño equivocado puede aumentar la posibilidad de lesión.
- **Nunca deshabilita** la correa cortando o perforándole hoyos extras en ella.
- **Sigue las instrucciones** de manufacturero de la correa para propio cuidado y manejo de la correa.
- **Use la correa** como dirigida. La mayoría de las correas son diseñadas para ser usadas en la espalda inferior y proveer soporte de la espalda inferior. Si usas la correa en lugar equivocado puedes aumentar la posibilidad de lesión.
- **No use** la correa de otro empleado. Muchas correas han sido especialmente diseñadas y medidas para el que la va usar. La correa puede ser proveída por un doctor o terapeuta físico para el usuario para protegerlo de una específica lesión. Esta correa deberá ser etiquetada y usada solamente por el específico usuario.
- **No use** la correa todo el día. Usando la correa cuando no es necesario puedes deshabilitar su espalda, no ejercerla propiamente y usar los músculos de espalda.
- **Muchas correas** son diseñadas para soportar su espalda inferior. Si mientras usando la correa alzamos impropriamente el estirón en la espalda inferior simplemente puede ser transferido a la espalda superior, hombros, rodillas, etc. Por lo tanto es necesario observar propias técnicas de alzamiento aun mientras usas una correa.



Nota especial: Correas de espalda podrían ayudar a mantener la propia curvatura espinal durante alzamiento o esfuerzo físico aplicando compresión entro abdominal en la sección lumbar de la espina. Sin embargo, estudios no han producido evidencia conclusiva del soporte eficaz de las correas de espalda como una herramienta en la reducción de lesiones. Algunas preocupaciones relacionadas al uso de correas de espaldas son que ellas:

- **Proveen un falso sentido** de seguridad y llevan a empleados que levanten cargas más allá de su capacidad.
- **Son usado en lugar de** otras opciones (alzando como equipo, alzando mecánicamente).
- **Podían ser** usados impropriamente.
- **Puede inducir** disminución de la fuerza de los músculos abdominal con uso de largo plazo.



Conclusión: Correas de espalda pueden proteger un trabajador cuando usado propiamente; sin embargo, cuando un individual comienza usar una correa, ellos frecuentemente sienten que de repente son más fuertes y fallan en observar las técnicas propias de alzamiento. ¡Cuando necesario, siempre pide ayuda y siempre alza propiamente (doble sus rodillas)! La espalda esta compuesta de los más grandes y fuertes grupos de músculos del cuerpo. Esto es porque tradicionalmente gente “sobre trabaja” sus espaldas. Es recomendado tomar 1-2 minutos para estirar su espalda antes de empezar el trabajo.

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 remplace regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.