



Company Name: _____ Job Site Location: _____

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

Topic 721: Team Lifting (2 Man Lift)

Introduction: Lifting heavy items is one of the leading causes of injury (overexertion and cumulative trauma) in the workplace. Team lifting must be coordinated with all actions communicated between team members. When you use smart lifting practices and work in your power zone, you are less likely to suffer from back sprains, muscle pulls, wrist injuries, elbow injuries, spinal injuries, and other injuries caused by lifting those heavy objects. Training all by itself, without making changes to the workplace, is often not effective in preventing injuries. Often workers are taught “proper lifting techniques” and then sent out to work under conditions that do not allow them to use these techniques. Communication is essential. Following are safety guidelines to ensure safe team lifting and carrying techniques:

- **Size up the load** and check overall conditions. If the weight, shape, or size of an object makes the job too much for one person, ask for help. Do not handle it on your own. A rule of thumb is to use one person for every 50 pounds.
- **Wear** proper personal protective equipment (PPE) to avoid finger injuries and contact stress. Ensure that gloves fit properly and provide adequate grip to reduce the chance of dropping the load. Wear non-slip soled footwear to provide sure footing.
- **Make sure** there is enough space for movement and that the footing is good. Be sure there are no obstructions in the planned path of movement for the load to prevent tripping. Keep an eye on where you place your feet while in transit.
- **Workers** should be approximately the same size for team lifting. Same size lifters will keep the item being carried well balanced.
- **Divide** the weight lifted in half when two workers lift together. The risk is not always half that of lifting alone, though. It can be difficult to coordinate lifting between two people, especially when maneuvering around objects or going up or down stairs.
- **One person** needs to be responsible for control of the action to ensure proper coordination. Select this person before the lift begins.
- **Remember;** If one worker lifts too soon, shifts the load, or lowers it too soon, either worker may be injured. Coordinate voice signals.
- **Along with** object weight, lifting frequency and duration, the distance between the hands and the lower back when lifting is one of the main factors in determining whether a lift is a hazard or not. Plan work activities so you can limit the time you spend holding loads.
- **Utilize** proper handholds, including handles, slots, or holes with enough room to accommodate gloved hands. Use metal bars for reels.
- **Move materials** from containers with poor handholds or without handholds into containers with good handholds. Use suction devices to lift materials with smooth, flat surfaces. These tools place a temporary handle that makes lifting easier.
- **Take regular breaks** and break tasks into shorter segments. This will give muscles adequate time to rest. Working through breaks increases the risk of musculoskeletal disorders (MSDs), accidents, and reduces the quality of work because workers are over fatigued.
- **Both workers** must work together and communicate expected actions. If you need more than the two of you to lift, ask for assistance. Some items can be slid rather than lifted. Use mechanical assistance when available. Mobile transporters can alleviate lengthy lifts.

Lifting injuries are not just back injuries. Lifting results in work-related musculoskeletal disorders that include:

- 13% of the hand/wrist
- 22% of the elbow
- 30% of the shoulder
- 43% of the back

Follow these steps when team lifting:

- | | |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1) Take a balanced stance with your feet about shoulder-width apart. (It is okay to put one foot behind the object and the other next to it.) Communicate you are ready. 2) Squat down, but keep your heels off the floor (on the balls of your feet). Get as close as you can to the object. 3) Use your palms and not just your fingers to get a secure grip on the object. Make sure that this grip will hold and you will not have to switch your grip later. | <ol style="list-style-type: none"> 4) Lift slowly (without jerking) using your leg, abdominal and buttock muscles while keeping the load as close as possible to you. Continue communicating with helper. 5) Once you are standing “do not twist” when you change directions. Point your feet in the direction you want to go and then turn your whole body. Do not twist with the object while you are walking. 6) To lower the load or place the object, use these same guidelines in reverse. Communicate until lift is over. |
|---|---|



Conclusion: Employees are one of the best sources of ideas for fixing jobs, and are the experts at what they do. You may already have thought of ideas for making lifting better. When you are involved in coming up with solutions, you are more likely to use them.

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: _____

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 la Compañía: _____ Localidad del Sitio de Trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo al Empezar: _____ Tiempo al Terminar: _____ Supervisor: _____

Tópico 721: Levantando en Equipo (Levantando entre 2)

Introducción: Levantando artículos pesados es una de las causas principales de lesiones (sobe-extensión y trauma acumulativo) en el lugar de trabajo. Cuando levante en equipo todas las acciones entre los miembros del equipo deben comunicarse coordinadamente. Cuando utilice prácticas inteligentes para levantar y trabaje en su zona de poder, usted es menos probable de sufrir torceduras en la espalda, jalones de músculos, lesiones en la muñeca, codo, en la columna vertebral, y otras lesiones causadas por levantar aquellos objetos pesados. Entrenar por si mismo, sin hacer cambios al lugar de trabajo, frecuentemente no es suficiente para prevenir lesiones. Frecuentemente los trabajadores son enseñados "técnicas adecuadas para levantamientos", y luego enviados a trabajar bajo condiciones que no les permite utilizar estas técnicas. La comunicación es esencial. Lo siguiente son guías de seguridad para asegurar un levantamiento en equipo y técnicas seguras para cargar:

- **Evalúe la carga** y revise todas las condiciones. Si el peso, forma, o tamaño de un objeto hace el trabajo demasiado pesado para una persona, pida asistencia. No la cargue usted solo. Una regla en general es utilizar una persona por cada 50 libras. **Utilice** el equipo de protección personal adecuado (PPE por sus siglas en ingles) para evitar lesiones en los dedos y estrés por contacto. Asegure que los guantes le queden adecuadamente y proveen un agarre adecuado para reducir la casualidad de dejar caer la carga. Utilice calzado de anti-resbale para proveer un balance seguro.
- **Asegure** que exista suficiente espacio para movimiento y que su balance este bien. Asegúrese que no existan obstrucciones en el camino planeado para trasladar la carga para prevenir tropezarse. Mantenga la mirada en donde vaya colocar su pie mientras transita.
- **Los trabajadores** deben ser aproximadamente del mismo tamaño para levantar en equipo. Los levantadores del mismo tamaño mantendrán el artículo siendo cargado bien balanceado. **Cuando** dos trabajadores levantan juntos, divida el peso levantado por la mitad. Sin embargo, el riesgo no siempre es la mitad cuando uno trabaja solo. Puede ser difícil coordinar un levantamiento entre dos personas, especialmente cuando tiene que maniobrar alrededor de objetos, o subiendo y bajando escaleras. **Una persona** tiene que ser responsable por el control de la acción para asegurar una coordinación adecuada. Seleccione a esta persona antes de comenzar a levantar. **Recuerde;** si un trabajador alza demasiado pronto, gira la carga, o la baja demasiado pronto, cualquiera de los trabajadores puede lastimarse. Coordine las señales de voz.
- **Junto con** el peso del objeto, frecuencia y duración de levantamiento, la distancia entre las manos y la parte inferior de la espalda cuando levante, son algunos de los factores principales en determinar si un levantamiento es un peligro o no. Planeé las actividades de trabajo para que pueda limitar el tiempo que pasa levantando cargas. **Utilice** un agarre adecuado, incluyendo las manivelas, ranuras, u hoyos con suficiente espacio para acomodar manos con guantes. Utilice barras de acero para sostener carretes. **Remueva materiales** de contenedores con agarraderas malas, o sin agarraderas, dentro de contenedores con agarraderas buenas. Utilice dispositivos de succión para levantar materiales con superficies lisas y planas. Estas herramientas proveen una agarradera temporal que hace el levantamiento más fácil.
- **Tome descansos** regularmente y divida las tareas en segmentos cortos. Esto le dará tiempo adecuado a los músculos de recuperación. Trabajar entre descansos incrementa el riesgo de enfermedades musculoesqueleticas (MSDs por sus siglas en ingles), accidentes, y reduce la calidad de trabajo porque los trabajadores están sobre cansados. **Ambos trabajadores** deben trabajar juntos y comunicar las acciones esperadas. Si ocupa más de dos para levantar, pida asistencia. Algunos artículos pueden ser deslizados en lugar de levantarse. Utilice asistencia mecánica cuando lo sea disponible. Los transportadores móviles pueden aliviar traslados prolongados.

Las lesiones por levantar no solo son lesiones de espalda. Levantar ocasiona enfermedades musculoesqueleticas relacionadas con el trabajo que incluyen:

- 13% de la mano/muñeca
- 22% del codo
- 30% del hombro
- 43% de la espalda



Siga estos pasos cuando levante en equipo:

- 1) Tome una postura balanceada con sus pies colocados a lo ancho de los hombros. (Esta bien colocar un pie detrás del objeto y el otro enseguida del objeto.) Comuniqué cuando este listo.
- 2) Agáchese, pero mantenga el talón suspendido (permanezca sobre puntillas). Acérquese lo más que pueda al objeto.
- 3) Utilice sus palmas y no solo sus dedos para conseguir un agarre seguro sobre el objeto. Asegure que el agarre aguante, y no tendrá que cambiar su agarre mas al rato.
- 4) Levante lentamente (sin jalonear) utilizando sus piernas, los músculos abdominales, y de los glúteos, mientras mantiene la carga lo mas cerca a usted posible. Continúe comunicándose con su ayudante.
- 5) Una vez que este parado "no se gire" cuando cambie de dirección. Apunte sus pies en la dirección que quiera dirigirse y luego voltee su cuerpo entero. No gire con el objeto mientras camina.
- 6) Para bajar la carga, o situar el objeto, utilice estas mismas guías de manera invertida. Comuníquese hasta que termine de cargar.

Conclusión: Los empleados son una de las mejores fuentes de ideas para arreglar trabajos, y son expertos en lo que hacen. Ya a de haber pensado en ideas para hacer más fácil las levantadas. Cuando esta involucrado en mencionar soluciones, es mas probable que las utilice.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del Sitio de Trabajo y Sugerencias de Seguridad: _____

Infracciones de Seguridad del Personal: _____

Firmas de Empleados:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión y acuerdo a cumplir con todas las pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sostenido ninguna lesión o enfermedad relacionada con mi trabajo.)

Firma del Supervisor: _____

Estas pautas no reemplazan regulaciones locales, estatales, o federales y no deben ser interpretadas como substitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.