



Company Name: _____ Job Site Location: _____

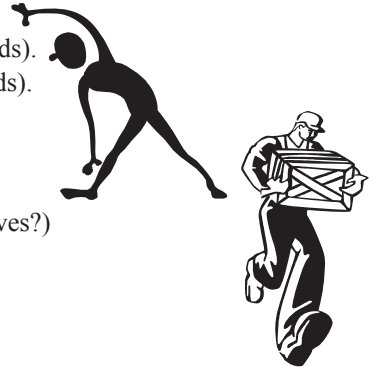
Date: _____ Start Time: _____ Finish Time: _____ Foreman/Supervisor: _____

Topic 126: Look Before You Lift

Introduction: Back injuries are one of the most common workplace injuries. Every year thousands of employees needlessly injure themselves due to improper lifting techniques. These back injuries will not only result in time off from work, but can also plague you for the rest of your life. It is important to use “back-saving” methods whenever objects are to be hoisted and handled. Following are guidelines for safe lifting and back injury prevention:

Stretching your back: 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 prior to lifting or performing any strenuous activity.

- **Bend slowly**, side to side (20-30 seconds).
- **Place your hands** on your lower back, bend your neck back and arch your back (20-30 seconds).
- **Place your legs** together and slowly bend down and try to touch your toes (hold for 20 seconds).



Before lifting any object ask yourself some questions:

- **What kind of load** is it? (How Heavy? How Awkward?)
- **Can it be lifted** with any mechanical equipment?
- **Are there any** protruding nails, splinters, slippery surfaces, or sharp edges? (Should I use gloves?)
- **Where will I** put the load? (Is a spot cleared, and is my path to that spot clear?)
- **Can I walk** with the load and clearly see where I am going?
- **Are there any** trip or slip hazards?
- **Will I need** to twist my body?
- **Do I need** another person to assist me?



Proper lifting techniques:

- **Footing is important.** Keep your feet close to the object, and spread your legs so that your feet are about shoulder width apart.
- **Bend your knees** (NOT YOUR BACK!).
- **Keep your back** as straight as possible.
- **Get a good** firm grip. Do not lift until your grip is secure.
- **Lift object by** straightening your legs; keep the load close to your body as you lift the load.
- **If you must** change direction, do not twist your body. Turn your whole body by changing the position of your feet.
- **To set the load** down, bend your knees (NOT YOUR BACK). Keep your back as straight as possible, and slowly lower the load.
- **When team lifting**, lift and lower together. Never drop your end of the load without warning.



Conclusion: Remember to continue to stretch your back periodically throughout the day, especially after lunch or rest breaks. 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, back belts may also provide a false sense of security resulting in employees lifting loads beyond their capabilities. Use safe lifting techniques to protect your back, and always look before you lift.

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 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 126: Observa antes de Alzar

Introducción: Lesiones de espalda son las lesiones más comunes en el sitio de trabajo. Cada año miles de empleados innecesariamente se lastiman debido a técnicas impropias de alzamiento. Estas lesiones de espalda no solamente resultan en tiempo perdido de trabajo pero también pueden afectarte el resto de tu vida. Es importante a usar métodos “salvar-espalda” cuando quiera que los objetos sean alzados y manejados. Siguiendo son pautas para alzar seguro y prevención de lesiones de espalda:

Estirando su espalda: La espalda esta compuesta del grupo de músculos mas grandes y fuertes del cuerpo. Esto es porque tradicionalmente gente sobre trabajan sus espaldas. Es recomendado tomar 1-2 minutos para estirar su espalda antes de desempeñar una actividad vigorosa.

- **Dóblese lentamente**, lado a lado (20-30 segundos).
- **Coloca tus manos** en tu espalda inferior, dobla tu cuello atrás y arquea tu espalda (20-30 segundos).
- **Coloca tus pies juntos** y lentamente dóblate tratando de tocar los dedos de los pies (20 segundos).



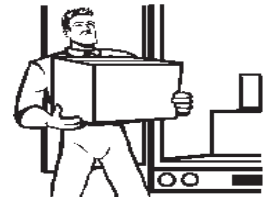
Antes de alzar cualquier objeto, hazte algunas preguntas:

- ¿Qué clase de carga es (¿es pesada o torpe?)?
- ¿Puede ser alzada con cualquier equipo mecánico?
- ¿Hay algunos clavos sobresaliéndose, astillas, superficies resbalosos, u orillas filosas (¿debería usar guantes?)?
- ¿Dónde pondrá la carga (¿hay un lugar libre, esta libre el pasillo al lugar?)?
- ¿Puedo caminar con la carga y claramente ver donde voy?
- ¿Hay cualquier peligro de tropezarme o resbalarme?
- ¿Necesito girar mi cuerpo?
- ¿Necesito otra persona que me ayude?



Propias técnicas de alzamiento:

- **Equilibrio es importante.** Mantenga tus pies cerca al objeto, extiende tu piernas para que tus pies están de anchura de los hombros.
- **Doble sus rodillas** (¡NO TU ESPALDA!).
- **Mantén tu espalda** lo mas derecho posible.
- **Agarra el objeto** firmemente. No levantes hasta que tu agarre esta seguro.
- **Alza el objeto** enderezando tus piernas; mantenga la carga cerca al cuerpo mientras lo levantas.
- **Si debes cambiar** dirección; no oscile el cuerpo. Gira el cuerpo entero cambiando la posición de los pies.
- **Para colocar la carga** dobla tus rodillas (NO TU ESPALDA). Mantén la espalda lo mas derecho posible, y lentamente baje la carga.
- **Cuando alcés en equipo**, alcén y bajen juntos. Nunca deje caí tu punta de la carga sin aviso.



Conclusión: Recuerda a continuar estirando tu espalda durante el día, especialmente después de almuerzo o pausas de descanso. Correas de espalda ayudaran mantener el propio curvatura del espinal durante alzamiento o esfuerzo físico aplicando compresión entra abdominal en la sección lumbar del espinal. Sin embargo, correas de espalda pueden proveer falso sentido de seguridad y llevar a empleados levantar cargas más allá de sus capacidades. Utiliza técnicas propias de alzamiento para proteger tu espalda, y siempre fíjate antes de alzar.

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.