



Company Name: _____ Job Site Location: _____

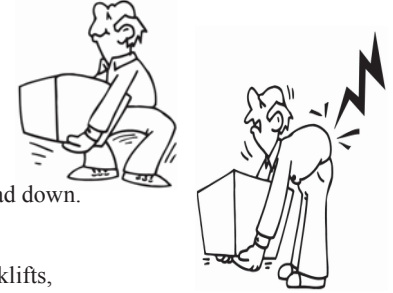
Date: _____ Time Started: _____ Time Finished: _____ Foreman/Supervisor: _____

Topic 127: Safe Lifting and Carrying Techniques

Introduction: Every year in the United States back injuries account for hundreds of thousands of workplace accidents. The majority of these injuries are caused by improper lifting and carrying techniques. Injuries of this type are debilitating and painful. If serious in nature, they may require extensive physical therapy and sometimes even surgery to correct the condition. In many cases, chronic pain persists for years. Learning and applying the following procedures for handling and moving material will significantly reduce the risk of back injury.

When preparing to lift:

- **Center yourself** close to the object being lifted with feet shoulder width apart.
- **Next, bend at your knees** and squat down. Always keep your back as straight as possible; get a good, firm grip on the object before you begin lifting.
- **With your back straight and erect**, hold the load close and lift by standing up. Use the large leg muscles only, and not the small lower back muscles. Carefully reverse the process while setting a load down.



Before using the above described lifting method, follow these guidelines:

- **Use mechanical means** when available to assist in lifting. The aid provided by the use of cranes, forklifts, dollies, hand-trucks, hand-carts, and even wheelbarrows will reduce the risk of lower back strain.
- **Before lifting and carrying a load**, review the task to determine what will be lifted, how heavy the object is, and where it's going. Can you handle the load alone, or is help needed? Is the item large and bulky, or small and heavy? Will it block your vision while carrying?
- **Do not over-estimate yourself**, or under-estimate your load; know your limitations. When possible, break down large loads into smaller loads.
- **How is the item packaged?** Are there any sharp edges or corners on the load? Large, heavy objects with smooth surfaces may be better handled without gloves, otherwise, use hand protection.

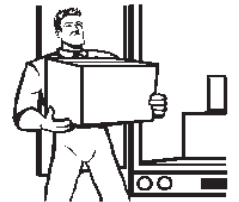


Before moving a load, evaluate your course of travel:

- **Carefully examine** the terrain and footing conditions along the carrying path.
- **Note any obstacles** or surfaces that are smooth, slippery, uneven, or rough. Watch out for ditches, trenches, bridging, step-ups, step-downs, ramps, doorways, stairways, or any protruding objects that might pinch or skin your shins, fingers, or knuckles.
- **Before proceeding**, remove all possible trip hazards.
- **When carrying a load**, use footwork to turn; do not twist at the waist.

Good teamwork and communication are needed to lift and move objects:

- **Designate one person** to give instructions and follow his/her lead. Good directions are: "Ready? 1-2-3-Up!" or "Ready? 1-2-3-Down!"
- **Determine the load's weight distribution**, especially when team members are walking and carrying backward.
- **When lifting loads overhead**, use extreme caution. Head protection is often recommended for such tasks.
- **Over-reaching with a load** could cause unexpected strain or loss of balance.
- **Seek assistance when needed** and beware of load shifting. Low lifting tasks are exceptionally hard on the back. Be sure to bend at the knees rather than the back.
- **Always push a load** rather than pull it.



Summary: Carefully think through each lifting task before wrestling with something too heavy and/or awkward to handle. Think about how the material can best be handled and do not be shy about asking for help or waiting on a machine to assist. Use your legs properly to save your back. Back injury prevention is the goal.

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: _____

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 127: Técnicas Sanas De Alzamiento y Trasladar

Introducción: Cada año en los Estados Unidos, miles de accidentes en el sitio de trabajo son lesiones de espalda. La mayoría de estas lesiones son causa de impropias técnicas de alzamiento y trasladar. Lesiones de este tipo son debilitantes y dolorosas. Si son serias en naturaleza, pueden requerir extensiva terapia física, y en veces, aun cirugía para corregir la condición. En muchos casos el dolor crónico es persistente por muchos años. Aprendiendo y aplicando los procedimientos siguientes para manejar y mover material reducirá significativamente el riesgo de lesiones a la espalda.

Cuando se prepare a alzar:

- **Centralizase** al objeto que va alzar con los pies a la anchura de los hombros.
- **Siguiente, doble a las rodias** y acuclillase, siempre manteniendo su espalda derecha; apriete buen el objeto antes de alzarlo.
- **Con su espalda derecha y erecta**, detenga el objeto cerca y levanta parándose. Utiliza los músculos de las piernas, solamente, y no los músculos pequeños de la espalda inferior. Revierta el proceso para colocar el objeto al piso.



Antes de usar los métodos descritos anterior, sigue los siguientes consejos:

- **Cuando sea posible, utiliza maneras mecánicas** para asistir en el alzamiento. La asistencia proporcionada con el uso de grúas, montacargas, aguantadoras, y carretillas reducirán el riesgo de estirar la espalda inferior.
- **Antes de alzar o trasladar una carga**, revisa la tarea para determinar que será alzado, cuanto pesa el objeto, y a donde será traslado, si puedes manejar el cargo solo o si necesitas ayuda, Es grande y voluminoso, o pequeño y pesado, o si bloqueara tu vista mientras la traslación.
- **Nunca se sobreestima** ni subestime su carga; conozca sus límites—cuando posible, rotura los grandes cargamentos a unidades mas pequeñas.
- **¿Como es empaquetado el artículo?** ¿Existan orillas filosas o esquinas en el paquete? Grandes objetos con superficie liso serán mejor manejados sin guantes, de otro modo, utiliza protección de manos

Antes de mover el cargamento, examina su curso de viaje:

- **Prudentemente evaluara** el terreno y las condiciones en donde vas a pisar.
- **Nota cualquier obstáculos** o superficies que estén suaves, resbalosos, desiguales o ásperos; cualquier zanja, puentes, peldaños, rampas, portales, escalones, o cualquier objeto sobresaliéndose que puede pellizcar o pelar tu espinilla, dedos o nudillos.
- **Antes de proceder**, quita todos los peligros que causara una caída.
- **Cuando cargando el cargamento** use los pies a dar la vuelta, no la espalda inferior o cintura.



Buena comunicación y trabajo de equipo es necesario para alzar y mover objetos:

- **Escoge una persona** para dar instrucciones, y siguen su guía. Buenas direcciones son: ¿LISTO? 1, 2,3 ¡alzan! O ¿LISTO? 1, 2,3 ¡bajen!
- **Tomar cuidado** que el cargamento sea distribuido parejos, especialmente cuando miembros del equipo caminan alevés.
- **Cuando alce** cargas sobre cabeza, pensamiento prudente debe ser dado al proceso para cumplir la tarea seguro.
- **Sobre extendiendo con una carga** puede causar una estirada inesperado, o puede perder su equilibrio.
- **Utiliza ayuda cuando necesario** y cuidado que no se mueva el cargamento. Alzando cerca a la tierra y manejando cargamento con forma rara deben ser hechos con cuidado. Es más fácil empujar que jalar un cargamento.



Sumario: Prudentemente piensa cada tarea de alzamiento antes de luchar con algo pesado y/o torpe a manejar. Piensa como será mejor manejado el material, y no tenga pena en pedir ayuda, o esperar una maquina. Utiliza tus pies propiamente y salva tu espalda. Cirugía para reparar los discos rupturas es doloroso y toma mucho tiempo a curarse.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

Violaciones de Seguridad del Personal: _____

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.