

ENTRENAMIENTO SEGURO CON CAJA de HERRAMIENTAS

Compañía _____ Lugar _____ Fecha _____

Vol 16 - No 51 TECNICAS APROPIADAS PARA LEVANTAR OBJETOS

De acuerdo al Bureau de Estadística Laboral (BLS), mas de un millón de trabajadores sufren lesiones a la espalda cada año. La prevención de lesiones a la espalda es un reto mayor para los patronos, ya que una de cada 5 lesiones o enfermedades en el lugar de trabajo, son las lesiones a la espalda. Cuatro de cada cinco de estas lesiones fueron en la parte baja de la espalda, y tres de cada cuatro ocurrieron mientras se levantaba algo. Este problema provoca dolor y molestia a los empleados, y puede afectar dramáticamente la productividad y el estilo de vida. Aún el simple acto de agacharse a levantar un lápiz o desarmador pueden provocar una lesión. Aunque ningún estudio ha eliminado este tipo de lesiones, la utilización de técnicas apropiadas para levantar objetos puede reducir la cantidad de lesiones sufridas por trabajadores. Cuatro técnicas para levantar se mencionan abajo.



LEVANTAR COMO GOLFISTA:
Recargue una mano en un palo, silla, caja, etc. Inclínese hacia adelante desde la cadera. Levante la pierna contraria detrás de usted.

LEVANTAR DE SENTADILLA:
Agáchese. Cabeza hacia arriba. Espalda arqueada. Pies separados. Un pié hacia adelante mientras levanta.



LEVANTAR CON PODER:
Sentadilla parcial. Cabeza hacia arriba. Espalda arqueada. Pies separados. Un pie adelante mientras levanta.



LEVANTAR COMO TRIPIE:
Rodilla al piso. Cabeza hacia arriba. Deslice objeto al medio muslo. Ambos antebrazos bajo el objeto. Extienda las piernas con la espalda recta.



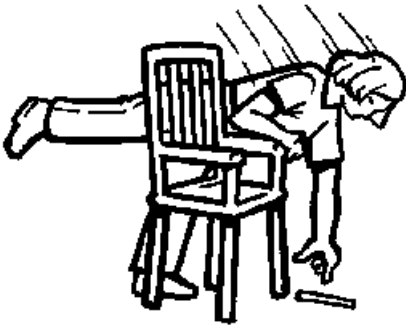
Recuerde, siempre es mejor levantar en equipo para prevenir lesiones a la espalda. No levante nada que esté demasiado pesado para que una sola persona lo levante.

ENTRENAMIENTO CAJA de **SEGURO CON HERRAMIENTAS**

Compañía _____ Lugar _____ Fecha _____

Vol 16 - No 51 TECNICAS APROPIADAS PARA LEVANTAR OBJETOS

De acuerdo al Bureau de Estadística Laboral (BLS), mas de un millón de trabajadores sufren lesiones a la espalda cada año. La prevención de lesiones a la espalda es un reto mayor para los patronos, ya que una de cada 5 lesiones o enfermedades en el lugar de trabajo, son las lesiones a la espalda. Cuatro de cada cinco de estas lesiones fueron en la parte baja de la espalda, y tres de cada cuatro ocurrieron mientras se levantaba algo. Este problema provoca dolor y molestia a los empleados, y puede afectar dramáticamente la productividad y el estilo de vida. Aún el simple acto de agacharse a levantar un lápiz o desarmador pueden provocar una lesión. Aunque ningún estudio ha eliminado este tipo de lesiones, la utilización de técnicas apropiadas para levantar objetos puede reducir la cantidad de lesiones sufridas por trabajadores. Cuatro técnicas para levantar se mencionan abajo.

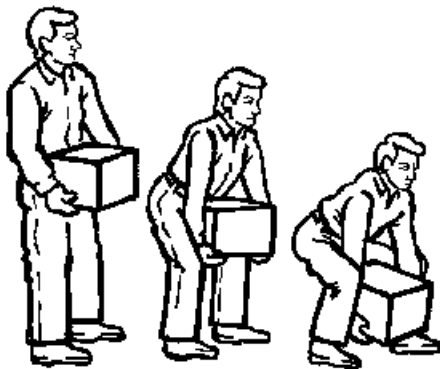


LEVANTAR COMO GOLFISTA:

Recargue una mano en un palo, silla, caja, etc. Inclínese hacia delante desde la cadera. Levante la pierna contraria detrás de usted.

LEVANTAR DE SENTADILLA:

Agáchese. Cabeza hacia arriba. Espalda arqueada. Pies separados. Un pié hacia adelante mientras levanta.

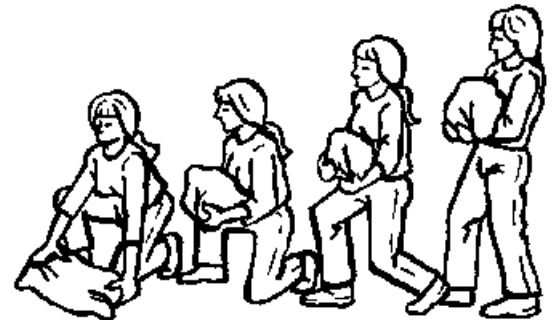


LEVANTAR CON PODER:

Sentadilla parcial. Cabeza hacia arriba. Espalda arqueada. Pies separados. Un pie adelante mientras levanta.

LEVANTAR COMO TRIPIE:

Rodilla al piso. Cabeza hacia arriba. Deslice objeto al medio muslo. Ambos antebrazos bajo el objeto. Extienda las piernas con la espalda recta.



Recuerde, siempre es mejor levantar en equipo para prevenir lesiones a la espalda. No levante nada que esté demasiado pesado para que una sola persona lo levante.