



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 causadas por la mala técnica de alzar y trasladar. Lesiones de este tipo son debilitantes y dolorosas. Si son serias, pueden requerir una extensiva terapia física y a veces cirugía. Aprender a mover material correctamente puede reducir significativamente el riesgo de lesiones a la espalda.

Accede los requisitos de documentación de OSHA para el entrenamiento en seguridad.

Cuando

- **Centra** el peso del objeto en el centro de los hombros.
- **Siguiente, doble a las rodillas y acémase**, siempre manteniendo su espalda recta y el objeto cerca del cuerpo.
- **Con su espalda derecha y erecta**, detenga el objeto cerca y levanta parando las piernas, solamente, y no los músculos pequeños de la espalda inferior. Revise el objeto al piso.

Mas de 380 temas de donde escoger para hacer a su gusto su programa de entrenamiento.

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 trasladado, si puedes manejar el cargo solo o necesitas ayuda. Es grande y voluminoso, o pequeño y pesado, o si bloqueara tu vista mientras la traslación.
- **Nunca se sobreestima** ni se subestima la capacidad de una carga: conoce sus límites—cuando posible, rota los grandes cargamentos a unidades mas pequeñas.
- **¿Como es empaquetado el artículo?** ¿Es un paquete? Grandes objetos con superficie lisa serán difíciles de manejar.

Antes de mover el cargamento

Cada tema cubre regulaciones importantes de seguridad de OSHA para ayudarle estar en acatamiento.

- **Prudentemente evalua** el terreno antes de mover el cargamento. Desigualdades, asperos, 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 inestable, 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 mas 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 rupturados 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: _____
 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)

Verificación de la asistencia del empleado y denegación de lesiones.

Firma de Forman/Supervisor: _____
 Esta pauta no remplace regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como substitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.