



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

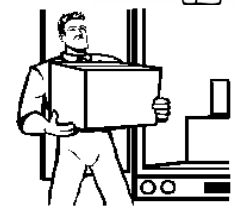
**Antes de mover el cargamento, examina su curso de viaje:**

- **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.*