



Tailgate/Toolbox Safety Training

Safety Services Company-Safety Meeting Division, PO Box 6408 Yuma, AZ 85366-6408 Toll Free (866) 204-4786



Nombre de Compañía: _____ Localidad del sitio de trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo Empezaron: _____ Tiempo Terminaron: _____ Supervisor: _____

Tópico 101: Protegiendo sus Rodillas

Introducción: Frecuentemente durante en una obra, es necesario doblarse, acuclillarse, arrastrarse, o arrodillarse por periodos extendidos. Cualquier de estas actividades pueden causar lesiones a sus rodillas. Lesiones de rodillas pueden ser calificadas en 2 categorías: Lesiones de impacto y lesiones de estirones y torceduras. Siguiente son algunos pasos para proteger sus rodillas y reducir la posibilidad de lesiones a las rodillas.

Lesiones de impacto a las rodillas: Lesiones de impacto ocurren cuando la rodilla es golpeada, o su rodilla golpea un objeto, tal como el piso. Arrodillándose repetidamente, o arrodillándose por un periodo extendido con el peso de su cuerpo soportado por las rotulas de las rodillas también pueden causar lesiones de impacto a las rodillas. Las rodilleras son esenciales para la prevención de lesiones de impacto a las rodillas. Rodilleras para uso comercial o industrial normalmente vienen en dos variedades:



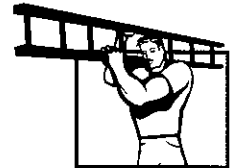
- * **Tapa suavemente acolchonada** que acolchona las rodillas. Estas rodilleras dan la adecuada protección por cortos plazos, o uso ocasional.
- * **Tapa exterior de plástico duro o de piel** sobre acolchonado capas interiores. Estas rodilleras son mejor para uso extendido y diario; se ajustan mejor y dan más protección a las rodillas.

Las rodilleras deben ser usadas cuando sus rodillas son susceptibles a repetidos golpes o pulverizando o cuando la obra requiere que este en sus rodillas por periodos extendidos. Mientras se arrastre en el piso o se arrodille para desempeñar una tarea es posible que se lesione su rodilla por la presión e impacto de su rotula por cargar el peso de su cuerpo. Lesiones de impacto pueden ser muy dolorosas y pueden ser permanentemente.



Lesiones de estirones y torceduras de las rodillas: Estas lesiones usualmente ocurren como resultado de la coyuntura torciéndose, por poner mucho peso en la rodilla, o en la extensión de la coyuntura de la rodilla. Hiperextensión es causado por estirar la coyuntura de la rodilla en la dirección opuesta de que es diseñada a doblarse. Siguiente son técnicas preventivas para reducir la posibilidad de lesiones a la rodilla por estirones o torceduras:

- Estire su pierna antes** de empezar a trabajar.
- Estire sus piernas** frecuentemente mientras se acuclille, se doble, o al arrodillarse (nota que un receptor de béisbol frecuentemente se levanta y estira sus piernas).
- Este conciente** de las superficies desiguales al caminar que pueden aumentar la posibilidad de torcer una rodilla, especialmente cargando peso.
- No cargues** una carga que es muy pesada y puede causar una lesión serie de tu espalda o rodillas.
- Si tienes** rodillas débiles, o lesiones previas, use un aparato ortopédico para las rodillas mientras trabajas, igual como quienes juegan deportes.
- Si has experimentado previamente** lesiones de rodillas, son necesarios ejercicios que ayudan esforzar los músculos de las piernas, lo cual soportan y mantienen sus rodillas por el propio soporte.
- No cierre** su rodillas mientras desempeñe una tarea rutinaria, esto puede aumentar la posibilidad de sobre extender la coyuntura de la rodilla.
- Utilice extra cautela** cuando usas escaleras y escalones.



Conclusión: Sus rodillas son una parte vital y vulnerable de su cuerpo. Lesiones experimentados no serán aparentes, o insignificantes hasta mas tarde en su vida. Por estas razones es extremadamente importante que proteja sus rodillas y use medidas preventivas para mantener su rodillas libres de lesiones y funcionando propiamente de por vida.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros especificos del sitio de trabajo y sugerencias de seguridad: _____

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 reemplaza regulaciones locales, estatales o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.