Styropek

Levantamiento seguro.

PLATICA DE 5 MINUTOS

El levantamiento es probablemente la actividad más común en los sitios de trabajo. Prácticamente todas las tareas que hacemos involucran levantamientos en alguna medida.

Un levantamiento inapropiado puede causar:

- ✓ Hernias en la espalda.
- ✓ Manos, dedos machucados, lacerados o fracturados.

Recomendaciones:

- Los objetos y desechos que se dejan en las vías de circulación pueden ocasionar caídas, deslizamientos y tropiezos. Sepa donde estarán colocados los objetos y planee paradas de descanso a lo largo del trayecto.
- Examine el objeto que se va a levantar, para localizar bordes cortantes y para determinar su peso.
- Consiga un buen agarre del objeto. Si utiliza guantes, asegúrese de que se ajustan adecuadamente.
- Utilice zapatos de seguridad o con protección metatarsal, para prevenir daños en los pies causados por objetos que caen. Las suelas antideslizantes suministran un apoyo más firme.
- Obtenga ayuda. Pida ayuda a un compañero de trabajo o utilice una ayuda mecánica, si tiene alguna duda sobre el traslado de un objeto por sí solo.
- Utilice faja lumbar, para suministrar un soporte extra en la parte baja de su espalda.
- Evite los movimientos repentinos cuando levante o cargue objetos.

Técnicas de levantamiento.

Levantamiento por una sola persona:

1. Parece tan cerca de la carga como sea posible, con sus pies aparte. Si la carga está en un estante, deslice acercándose a usted.
2. Arrodíllese, mantenimiento recta la espada y el estómago comprimido.
3. Agarre firmemente la carga.
4. Levántela suavemente con sus brazos.
5. Sostenga la carga cerca del centro de su cuerpo.
6. Utilice la misma técnica para bajar la carga.

Elaborado por: Izmir Soto

nterna de Uso Restr ng do