



Safety in Five

Tema: _____

Fecha: _____

Ubicación: _____

Compañía: _____

Temas específicos relevantes para su tarea

□ Datos sobre la manipulación de materiales

- Anualmente, se informan más de medio millón de lesiones en los EE. UU.
- Las lesiones relacionadas con la manipulación de materiales pueden provocar dolor crónico, discapacidad, reducción de la productividad, tratamiento médico y posible estrés financiero
- El peso máximo que se puede levantar con las dos manos en condiciones ideales es de 50 libras

□ Pasos de prevención de torceduras

- Determine el peso del objeto y evalúe si es necesario solicitar ayuda
- Asegúrese de que el camino esté despejado y que nada obstruya su visión
- Realice la prueba para determinar el impacto del peso
- Distribuya el peso en cargas más livianas

□ Controles generales a utilizar siempre que sea posible

- Calentamiento completo previo al turno: estire los hombros, la parte inferior de la espalda y los isquiotibiales
- Apile los artículos más pesados al nivel de la cintura
- Ayúdese con maquinaria de elevación mecánica o con otra persona de modo de levantar el peso entre dos
- Vuelva a empaquetar objetos en contenedores que sean más fáciles de manejar

- Compruebe si hay objetos que sobresalgan, bordes afilados y astillas antes de levantar
- Tenga un plan de acción si el objeto comienza a deslizarse
- Empuje en lugar de jalar

□ Técnicas para levantar peso de modo seguro

- Colóquese con los pies separados al ancho de hombros y mantenga la espalda recta
- Baje a una posición en cuclillas
- Use la totalidad de las manos para sujetar la carga con firmeza
- Flexione las rodillas, no la cintura, y abrace el objeto cerca de usted
- Estire lentamente las piernas
- No se tuerza
- Minimice el tener que estirarse para alcanzar objetos

□ Preguntas para el equipo

- ¿Cuáles son los elementos más pesados que hay que levantar?
- ¿Hay algo que podamos hacer para eliminar o mejorar la acción de levantar peso?
- ¿Cómo debe realizarse cada levantamiento difícil?
- ¿Qué dispositivos de asistencia hay disponibles y cuándo deben usarse?

Asistentes (nombres/firmas)	

Comentarios/Sugerencias