

## DO'S AND DON'TS OF LIFTING – *Safety Talk*

Is lifting a regular part of your job? If so, you're putting yourself at risk of injuries like strains, sprains, hernias, cuts, and bruises every day. Just one incorrect move can lead to an injury. Many workplace-injuries stem from improper lifting techniques. You can avoid these injuries by learning the correct methods. A back injury can lead to medical expenses, lost wages, and limit your future job opportunities, not to mention preventing you from enjoying your usual activities. Remember, your back supports both you and the load you're carrying.

### Do's of Lifting:

- **Think Before You Lift:** Understand the proper way to lift before starting. If you have any doubts about moving a load, consult your supervisor first.
- **Assess the Load:** Seek assistance for heavy or awkward items.
- **Inspect Your Path:** Be cautious of stairs, curbs, or any tripping hazards. Select the flattest and clearest route, even if it takes more time.
- **Ensure a Firm Grip:** Check the object for nails and sharp edges. Wipe off any wet or slippery surfaces.
- **Check Weight Distribution:** Ensure that the weight is stable and evenly distributed if possible.
- **Position Yourself Correctly:** Stand close to the object with your feet shoulder-width apart. Bend at your hips and knees into a squat while keeping your feet flat. Ensure a stable footing and pull the load close to your body.
- **Lift with Your Legs:** Squat near the load, keep your back straight, and lift slowly using your leg strength.
- **Use Equipment:** Whenever possible, utilize material handling tools like hand trucks and dollies to reduce manual effort.
- **Coordinate with a Partner:** When lifting with someone else, designate one person to lead the lift.
- **Unload Carefully:** Face the chosen spot and lower the load slowly by bending your knees—avoid bending at the waist!
- **Keep Fingers Clear:** Stay mindful of where your fingers are in relation to the load.

### Don'ts of Lifting:

- **Avoid Lifting If:** You have prior joint injuries, are underweight or overweight, or suffer from medical conditions such as heart disease or high blood pressure.
- **Don't Overlift:** Never attempt to lift more than you can handle comfortably.
- **Avoid Overhead Lifting:** Don't reach above your shoulders to lift; use a step stool instead.
- **Don't Lift with a Rounded Back:** Always maintain a straight back when lifting.
- **Don't Twist Your Body:** Instead of twisting, move your feet to change direction.
- **Don't Look Down:** Keep your head up while lifting.
- **Don't Lift from an Unbalanced Position:** Avoid lifting from one knee or reaching over other objects.
- **Don't Carry Obstructed Loads:** Ensure your view isn't blocked by the load.
- **Don't Attempt to Catch a Falling Load:** Stay safe and let it fall.



## Lo que se Debe o No Hacer al Levantar – Charla de Seguridad

¿Levantar objetos es una parte habitual de su trabajo? Si es así, corre el riesgo de sufrir lesiones como torceduras, esguinces, hernias, cortes y hematomas todos los días. Un solo movimiento incorrecto puede provocar una lesión. Muchas lesiones laborales se deben a técnicas de levantamiento inadecuadas. Puedes evitar estas lesiones aprendiendo los métodos correctos. Una lesión en la espalda puede generar gastos médicos, pérdida de salario y limitar sus oportunidades laborales futuras, sin mencionar impedirle disfrutar de sus actividades habituales. Recuerde, su espalda le sostiene a usted y a la carga que lleva.

### Lo que se debe hacer al levantar:

- **Piense antes de levantar:** Comprenda la forma correcta de levantar objetos antes de comenzar. Si tiene alguna duda sobre cómo mover una carga, consulte primero con su supervisor.
- **Evalúe la carga:** Busque ayuda para artículos pesados o incómodos.
- **Inspecciona tu camino:** Tenga cuidado con las escaleras, los bordillos o cualquier peligro de tropiezo. Seleccione la ruta más plana y clara, aunque lleve más tiempo.
- **Asegúrese de un agarre firme:** Revise el objeto en busca de clavos y bordes afilados. Limpie cualquier superficie mojada o resbaladiza.
- **Verifique la distribución del peso:** Asegúrese de que el peso sea estable y esté distribuido uniformemente si es posible.
- **Colóquese correctamente:** Párese cerca del objeto con los pies separados a la altura de los hombros. Doble las caderas y las rodillas hasta ponerse en cuclillas mientras mantiene los pies planos. Asegúrese de tener una base estable y acerque la carga a su cuerpo.
- **Levante con las piernas:** Agáchese cerca de la carga, mantenga la espalda recta y levante lentamente usando la fuerza de las piernas.
- **Usar Equipo:** Siempre que sea posible, utilice herramientas de manipulación de materiales, como carretillas y plataformas rodantes, para reducir el esfuerzo manual.
- **Coordine con un compañero:** Cuando levante con otra persona, designe a una persona para que dirija el levantamiento.
- **Descargue con cuidado:** Mire hacia el lugar elegido y baje la carga lentamente doblando las rodillas; ¡evite doblar la cintura!
- **Mantenga los dedos despejados:** Tenga en cuenta dónde están sus dedos en relación con la carga.

### Lo que se debe hacer al levantar pesas:

- **Evitar Levantar Objetos Si:** Tiene lesiones articulares previas, tiene bajo peso o sobrepeso, o padece afecciones médicas como enfermedades cardíacas o presión arterial alta.
- **No levante demasiado:** Nunca intente levantar más de lo que pueda manejar cómodamente.
- **Evite levantar objetos por encima de la cabeza:** No extienda la mano por encima de los hombros para levantar objetos; use un taburete en su lugar.
- **No levante con la espalda redondeada:** Mantenga siempre la espalda recta al levantar.
- **No gires tu cuerpo:** En lugar de girar, mueve los pies para cambiar de dirección.
- **No mires hacia abajo:** Mantén la cabeza erguida mientras levantas.
- **No levante desde una posición desequilibrada:** Evite levantar desde una rodilla o alcanzar otros objetos.
- **No transporte cargas obstruidas:** Asegúrese de que la carga no bloquee su vista.
- **No intente agarrar una carga que cae:** Manténgase seguro y déjela caer.

