

PREFERRED OPERATOR GROUP (POG)

SAFETY TIPS AND TOPICS

Preventing Ergonomic Injuries

Ergonomics in the workplace is how humans interact with their surroundings and the equipment used to do the job. In restaurants, some factors that can lead to ergonomic injury include:

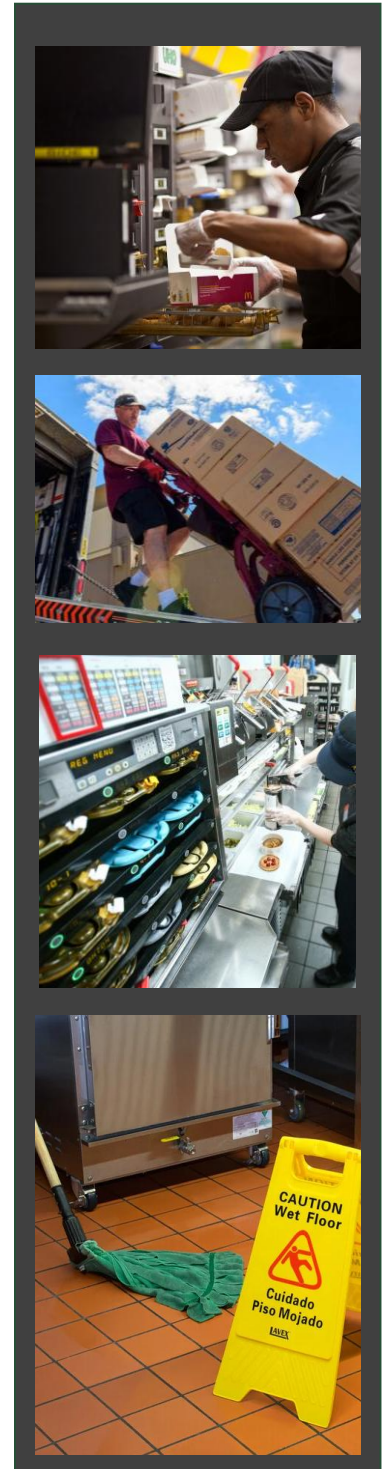
- Repetitive movements and pace of work
- Static positions
- Tools and/or equipment used
- Awkward or extreme postures including force of work
- Temperature extremes
- Vibration and pressure
- Work shifts including extended workdays and shortened time between shifts
- Health conditions including lack of physical conditioning and other individual injury factors

Some tips eliminate ergonomic injuries:

- Anti-fatigue mats for static standing work (when they can be safely used)
- Shift your weight and change positions often when standing. For static work, alternate elevating one foot approximately six inches every 20 minutes or so
- Use both hands to carry large, heavy items
- Get help to move heavy items including trash cans or awkward items
- Keep knives sharp so that it reduces the forces needed to cut (including box knives, replace blades regularly)
- Work at comfortable heights
- Keep regularly used items close and in front of the body

Ideas to reduce lifting and moving hazards:

- Tap the item or the box if you are not familiar with its content or weight before lifting
- In most cases use both hands to hold items
- To prepare your mind and body for a lift, stand directly in front of the item
- Keep feet equal distance to our center of gravity (this is how babies lift!)
- Know where you are going with the item
- Use handles if available
- Don't over stack items which may block your view
- Bend at the knees and squat down with your legs (again think about how babies lift!). Use the strength of your legs to lift
- Avoid quick movements or twisting
- Move at comfortable pace
- Bend legs to put item down – similar to how you lifted it



This safety information is provided as a safety resource. Workplace safety is ultimately the responsibility of employers and employees.

GRUPO DE OPERADORES PREFERIDOS (POG)

CONSEJOS Y TEMAS DE SEGURIDAD

Prevención de lesiones ergonómicas

La ergonomía en el lugar de trabajo es la forma en que las personas interactúan con su entorno y con el equipo utilizado para realizar el trabajo. En los restaurantes, algunos factores que pueden provocar lesiones ergonómicas incluyen:

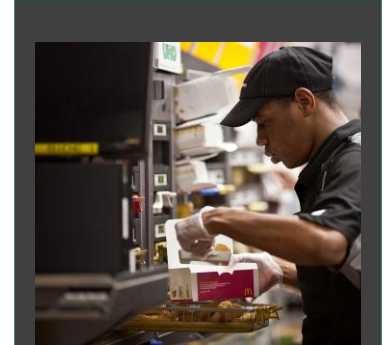
- Movimientos repetitivos y ritmo de trabajo
- Posiciones estáticas
- Herramientas y/o equipos utilizados
- Posturas torpes o extremas, incluyendo fuerza de trabajo
- Extremos de temperatura
- Vibración y presión
- Turnos de trabajo incluyendo periodos laborales extendidos y tiempo reducido entre turnos
- Condiciones de salud, incluyendo la falta de condición física y otros factores de lesiones individuales

Algunos consejos para eliminar lesiones ergonómicas:

- Alfombrillas antifatiga para trabajo estático de pie (cuando se pueden usar de forma segura)
- Cambia el peso de tu cuerpo de un lado al otro y cambia de posición con frecuencia cuando estés de pie. Para trabajos estáticos, alterna elevar un pie aproximadamente seis pulgadas cada 20 minutos
- Usa ambas manos para cargar objetos grandes y pesados
- Pide ayuda para mover objetos pesados, incluyendo contenedores de basura o objetos incómodos
- Mantén los cuchillos afilados para reducir las fuerzas necesarias en cortar (incluidas las navajas de caja, cambia las hojas regularmente).
- Trabajar a alturas cómodas
- Mantén los objetos que usas habitualmente cerca y delante del cuerpo

Ideas para reducir los riesgos de elevación y movimiento:

- Da un toque ligero a el objeto o la caja si no conoces su contenido o peso antes de levantar
- En la mayoría de los casos, se utilizan ambas manos para sujetar objetos
- Prepara tu mente y cuerpo para un levantamiento, ponte justo delante del objeto
- Mantén los pies a la misma distancia de nuestro centro de gravedad (¡así es como levantan los bebés!).
- Saber hacia dónde vas con el objeto
- Usa las manillas si están disponibles
- No acumules demasiados objetos que puedan bloquear tu vista
- Dobla las rodillas y agáchate con las piernas (¡piensa de nuevo en cómo levantan los bebés!). Usa la fuerza de tus piernas para levantar
- Evita movimientos o giros rápidos
- Muévete a un ritmo cómodo
- Dobla las piernas para dejar el objeto en el suelo, similar a cómo lo levantaste



Esta información de seguridad se proporciona como recurso de seguridad.
La seguridad laboral es, en última instancia, responsabilidad