

PREFERRED OPERATOR GROUP (POG)

SAFETY TIPS AND TOPICS

Proper Lifting Reduces Possible Injuries

There are some parts of a job that are so natural to everyday life that you might not stop to think about them. Lifting is one of these activities. Picking up a heavy item can lead to serious injury if certain precautions aren't taken. In a restaurant, grabbing a box of cups or retrieving a box of hamburger from the freezer are normal activities. But lifting either of these improperly could result in pain and injury.

Standard precautions when lifting include considering body mechanics (how the body moves), using proper lifting technique and determining the overall size and weight of the item to be lifted.

SAFE LIFTING INCORPORATES THE FOLLOWING STEPS

Plan the lift. Before picking anything up, there are certain steps that should be completed to protect yourself. Consider the following questions.

- Is there a clear path of travel from where the item currently is to where it needs to be moved? Ensure that there are no trip hazards along the way and that the final destination is ready for the item. If the shelf needs to be cleared before anything can be placed there, this should be done first.
- Is the load placed properly for safe lifting? You should not have to reach for heavy items. Reaching over the shoulder or below the knees repeatedly to lift objects, even those that are not very heavy, can lead to injury. Items that are used regularly and are heavy are best placed on shelves between waist and chest height. Sometimes, overhead storage is necessary because of space constraints. Nothing placed on higher shelves should be used regularly. The more often a person has to reach for items, the more likely they are to be injured.
- Is the item too heavy or too large to be lifted alone? Some boxes are either too heavy for a person to lift by themselves or too awkward due to the size or shape to be safely lifted without help. In these cases, be sure to use a lifting device like a cart or pallet jack or ask for help from a coworker. Before lifting something together, discuss the plan for moving that item and how you will both lift it and put it down together. It's vital to communicate when team lifting because serious injuries can occur when one person loses their grip on the object or tries to lift too soon.

FOLLOW PROPER LIFTING TECHNIQUE:

- Squat down to lift an item from the ground. Never bend at the waist to lift. This motion creates unnecessary stress on your lower back and can lead to injuries.
- Straighten your legs to lift. Your legs are the strongest part of your body and the most equipped to handle the job.
- Keep the load close to your body. The farther the object is from you when you are lifting, the harder the task is for your body.

Even when following the lifting technique outlined, there are other factors that can cause injuries. To protect your body, don't do anything that stresses your muscles and joints. Do not bend, twist or overreach when lifting. If an object to be carried has to be held away from the body, get help. Holding heavy items away from your body will fatigue your muscles quickly.

Workplace design is essential to preventing strain injuries. Proper placement of heavy items and anything used regularly can help to protect worker. Additionally, clear plans for accessing items and completing tasks that eliminate the need for twisting and reaching also provide protection. If you have an idea for how to better complete a task that reduces the likelihood of injury, be sure to share with your manager.

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

Levantar adecuadamente para reducir posibles lesiones

Hay partes de un trabajo que son tan naturales en la vida cotidiana que puede que no te detengas a pensar en ellas. Levantar un objeto pesado puede causar lesiones graves si no se toman ciertas precauciones. En un restaurante, levantar una caja de vasos o sacar una caja de hamburguesas del congelador son actividades normales. Pero levantar cualquiera de estos objetos de forma incorrecta podría causar dolor y lesiones.

Las precauciones estándar al levantar objetos pesados incluyen considerar la mecánica corporal (cómo se mueve el cuerpo), usar la técnica adecuada de levantamiento y determinar el tamaño y peso total del objeto que se va a levantar.

EL LEVANTAMIENTO SEGURO INCLUYE LOS SIGUIENTES PASOS

Planifica el levantamiento. Antes de recoger cualquier cosa, hay ciertos pasos que debes seguir para protegerte. Considera las siguientes preguntas.

- ¿Hay un camino claro desde donde está el objeto hasta donde debe ser trasladado? Asegúrate de que no haya peligros de tropiezo en el camino y que el destino final esté listo para el artículo. Si hay que despejar el área antes de que se pueda colocar algo allí, esto debe hacerse primero.
- ¿Está colocada correctamente la carga para levantar con seguridad? No deberías tener que alcanzar para levantar objetos pesados. Alcanzar repetidamente por encima del hombro o por debajo de las rodillas para levantar objetos, incluso aquellos que no son muy pesados, puede provocar lesiones. Los artículos que se usan regularmente y son pesados es mejor colocarlos en alcance entre la cintura y la altura del pecho. A veces, el almacenamiento aéreo es necesario debido a limitaciones de espacio. No se debe usar nada que se coloque en lugares altos con regularidad. Cuanto más a menudo tenga que alcanzar objetos, más probable es que resulte herida.
- ¿El objeto es demasiado pesado o demasiado grande para levantarlo solo? Algunas cajas son demasiado pesadas para que una persona las levante o demasiado incómodas debido al tamaño o la forma para levantarlas con seguridad y sin ayuda. En estos casos, asegúrate de usar un dispositivo de elevación como un carrito o transpaleta, o pide ayuda a un compañero. Antes de levantar algo juntos, habla sobre el plan para mover ese objeto y cómo lo vais a levantar y poner juntos. Es fundamental comunicarse al levantar en equipo porque pueden producirse lesiones graves si una persona pierde el agarre o intenta levantarlo demasiado pronto.

SIGUE LA TÉCNICA ADECUADA DE LEVANTAMIENTO:

- Agáchate para levantar un objeto del suelo. Nunca te agaches esperares y luego te levantes. Este movimiento genera un estrés innecesario en la zona lumbar y puede provocar lesiones.
- Endereza tu cuerpo para levantar. Tus piernas son la parte más fuerte de tu cuerpo y la más preparada para hacer el trabajo.
- Mantén la carga cerca de tu cuerpo. Cuanto más lejos esté el objeto pesado, más difícil será la tarea para tu cuerpo.

Incluso siguiendo la técnica de levantamiento mencionada, existen otros factores que pueden causar lesiones. Para proteger tu cuerpo, no hagas nada que sobrecarga tus músculos y articulaciones. No te gires ni te excedas al levantar objetos pesados. Si hay un objeto que tiene que mantenerse alejado del cuerpo, busca ayuda. Mantener objetos pesados alejados de tu cuerpo fatigará rápidamente tus músculos.

El diseño del lugar de trabajo es esencial para prevenir lesiones por esfuerzo. La colocación adecuada de objetos pesados y cualquier cosa utilizada regularmente puede ayudar a proteger al trabajador. Además, planes claros para acceder a objetos y completar tareas que eliminan la necesidad de girar y alcanzar también proporcionan protección. Si tienes una idea para realizar mejor una tarea que reduzca la probabilidad de lesión, asegúrate de compartirla con tu supervisor.

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

