TP # 2 b:

Levantamiento y transporte

La técnica apropiada de levantamiento es fundamental para respaldar la seguridad, pero quizá lo más importante es la planificación adecuada. Antes de levantar y / o transportar cualquier objeto tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

_____ Look Sobre el objeto a elevar. Asegúrese de que no es demasiado pesado o voluminoso.

_____ Know Cómo levantar de manera segura.

_____ Stand Cerca de la carga con los pies separados para un buen equilibrio.

_____ Make Pie esté bien asegurado.

_____ Bend Las rodillas y colocar el objeto en cierta medida. Mantenga la espalda lo más recta posible.

_____ Get Un buen agarre de palma. Muchos de los accidentes se producen de elevación cuando la carga se desliza los dedos.

_____ Tense Músculos de la espalda, hombros y brazos. Estire las rodillas y de pie. Levante con los músculos de las piernas. Evite los movimientos bruscos rápidos.

Elevación _____ Avoid siempre que sea posible por empujar, tirar, rodar, deslizarse, o utilizar ayudas mecánicas, camiones, carros de mano, etc en lugar de levantar o transportar. Estas técnicas simples hacen la elevación más fácil y más seguro. La prevención de levantamiento doloroso y lleva lesiones (torceduras, esguinces, hernias y "sacroiliacs doloridos") para que su espalda está lleno de ti.

_____ Know Sus limitaciones físicas.

_____ Get Ayudar si hay alguna duda acerca de su capacidad para mover el objeto por sí mismo.

_____ Realize Que a medida que envejece se necesita menos esfuerzo para dañar su espalda.

Empleador / ____ / ____
Fecha
Firma

Empleado
Firma