

Meeting Guidelines

GOALS:

This safety session should teach employees that lifting incorrectly can cause back injury and lifting properly can protect the back.

1. **Back strain and back injury cause serious pain and disability.**

The back supports the body. One wrong move or repeated stress on weak muscles can cause pain and injury.

- Back injuries are one of the most common causes of work-related disability.
- Back pain is the second-leading cause of lost workdays, after the common cold.
- Once back strain occurs, it often returns.
- Back injury often requires extended bed rest and, in some cases, surgery.

2. **Personal habits can make back injury more likely.**

You're more likely to have a back injury if you're in poor physical condition, overweight, under stress, have poor posture, or overexert yourself.

- Regular exercise can strengthen back and stomach muscles.
- Always consult your doctor before starting an exercise program.
- Sit and stand straight; poor posture strains the back.
- Be realistic about what you can carry and what you can do; overdoing can cause lasting damage.

3. **Lifting is a major cause of job-related back injury.**

Lifting too much, or lifting improperly, puts too much strain on the back.

4. **Avoid lifting manually when possible**

Test the weight and stability of the object you want to move by lifting one corner slightly. If it's too heavy for safe manual lifting, use material handling aids like dollies, hand trucks, or forklifts, or get another person to help you lift.

5. **Plan and prepare before you lift.**

6. **Lift properly, so your legs, not your back, do the work.**

Stand close to the load, with feet shoulder width apart and firmly on the floor. Bend at the hips and knees and squat close to the load; keep your back straight. Grip the load firmly with both hands, not just your fingers. Bring the load close to your body, keeping your weight centered over your feet. Stand slowly with your back straight and let your legs push you up.

7. **Avoid back strain while carrying.**

Carry the load waist high. Be sure you have a good grip and can see where you're going. Walk slowly, taking small steps. Stop along the way to rest if you need it. Move your feet to turn direction. Don't twist! That's a major cause of injury.

8. Unload carefully.

Lower the load slowly, with your knees bent. Place your hands so they don't get caught under the object while unloading. Place the load on the edge of the surface and slide it back. Stand slowly.

Discussion Point:

Use light boxes to demonstrate, and have participants demonstrate, safe lifting techniques.

Conclusion: Minimize Manual Lifting

When you do lift, do it correctly so that your legs do the work, not your back.

Test Your Knowledge:

Have your employees take the safe lifting techniques quiz. By testing their knowledge, you can judge their ability to prevent or identify injury occurrence and whether they need to review this important topic again soon.

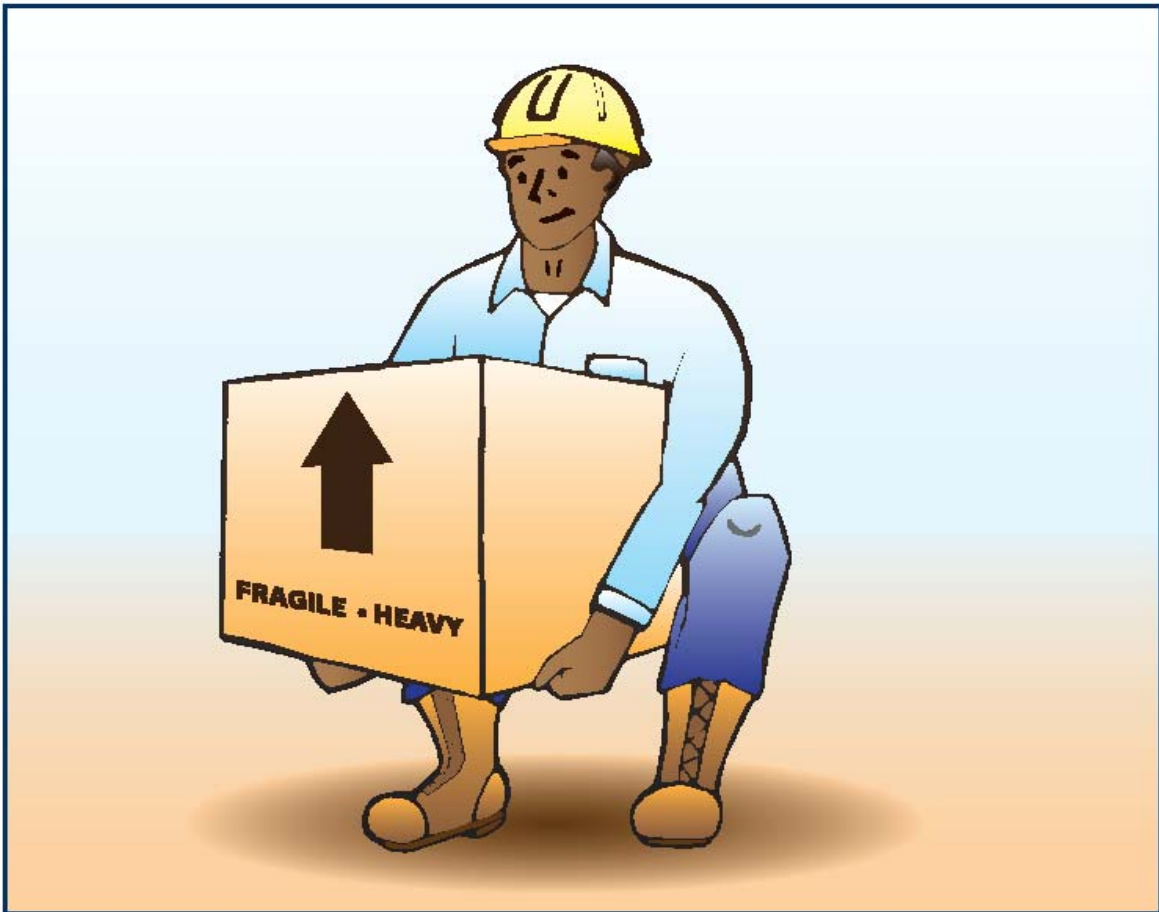
Quiz

1. **The second most common reason for lost work days is back pain.**
 - a. True
 - b. False
2. **One has more probability to suffer pain or back injuries if:**
 - a. One is overweight and not in good physical shape
 - b. One is too thin
 - c. One is cautious when deciding to raise a heavy object
3. **If you exert yourself to raise heavy loads, it strengthens the back.**
 - a. True
 - b. False
4. **Before picking up and carrying a heavy object, choose the route that is:**
 - a. Shorter
 - b. More direct and level
 - c. Closer to the first aid station
5. **The main thing to consider when raising a load without running risks is:**
 - a. Let the back do all the work
 - b. Let the arms do all the work
 - c. Let the legs do all the work
6. **When picking up a load, one must:**
 - a. Bend the knees and back
 - b. Bend the back and keep the knees straight
 - c. Bend the knees and keep the back straight
7. **The best thing to take hold of a heavy object is with the hands, and not with the fingers.**
 - a. True
 - b. False
8. **When changing direction when carrying a heavy object, one must turn the entire body and not twist at the waist.**
 - a. True
 - b. False
9. **The best way to carry a heavy object is:**
 - a. At chest level
 - b. At waist level
 - c. At shoulder level
10. **When unloading a heavy object, one must:**
 - a. Throw it in its place
 - b. Ask for help
 - c. Ease it into place

Answers to Quiz

1. a. True. First is the common cold
2. a. One is overweight and not in good physical shape
3. b. False. Overexertion is not good
4. b. More direct and level
5. c. Let the legs do all the work
6. c. Bend the knees and keep the back straight
7. a. True
8. a. True
9. b. At waist level
10. c. Ease it into place

SAFE LIFTING TECHNIQUES



Give back pain the slip.



Techniques for Special Lifting Situations

With another person:

- Work with someone who is your height.
- Decide who will direct the move.
- Lift and raise together, with knees bent and back straight.
- Move smoothly together, with load level.
- Unload together, with knees bent.

Awkwardly shaped object:

- Squat next to it, feet spread.
- Grip the top outside corner and bottom inside corner.
- Lift slowly, with knees bent and back straight.

Hard-to get-at location:

- Stand as close as possible to the object.
- Bend forward slightly at hips; push buttocks out behind.
- Bend knees, with back straight and stomach muscles tight.
- Grip object firmly.
- Let legs, stomach, and buttocks—not the back—muscles lift.

From high places:

- Stand on a sturdy platform. Don't stretch.
- Push up on the load to judge weight and stability.
- Divide load into smaller segments, if possible.
- Slide the load close to your body.
- Grip firmly and get solid footing.
- Slide load down, letting arms and legs—not your back—do the work.
- Get help if necessary.

To high places:

- Minimize as much as possible the size of what you lift.
- Lift object to your waist; rest it on your hip or a low shelf.
- Bend knees, lift object, then straighten up.

Payroll Stuffers

Back Alert

Although most back pain is caused by muscle strains or sprains, it can be a symptom of a more serious problem. Call your health care professional immediately if:

- You have back pain that radiates down your leg.
- You have numbness, tingling, or shooting pain in your arms, legs, or buttocks.
- You have a weakness in your legs and can't raise up on your toes or heels.
- You urinate frequently or lose bowel or bladder control.
- You have a pain in any part of the spine as a result of an accident or other trauma.
- Your backache is so severe it wakes you up at night or causes insomnia.
- You have chills or fever.

Back Alert

Although most back pain is caused by muscle strains or sprains, it can be a symptom of a more serious problem. Call your health care professional immediately if:

- You have back pain that radiates down your leg.
- You have numbness, tingling, or shooting pain in your arms, legs, or buttocks.
- You have a weakness in your legs and can't raise up on your toes or heels.
- You urinate frequently or lose bowel or bladder control.
- You have a pain in any part of the spine as a result of an accident or other trauma.
- Your backache is so severe it wakes you up at night or causes insomnia.
- You have chills or fever.

Guia para la Junta

METAS:

Esta sesión de seguridad debería enseñar a los empleados a darse cuenta que el levantamiento incorrecto puede causar lesiones a la espalda y saber cómo levantar apropiadamente para protegerse la espalda.

1. **Esfuerzo y lesion de la espalda pueden causar dolor grave e incapacidad.**

La espalda soporta el cuerpo. Un movimiento erróneo o tensión repetida sobre músculos débiles de la espalda pueden causar dolor y lesiones.

- Las lesiones de la espalda son una de las causas más comunes de incapacidad en el trabajo.
- El dolor de espalda es la segunda causa principal de pérdida de días de trabajo, depues del resfriado común.
- Una vez que ocurre el problema en la espalda, este regresa a menudo.
- La lesión de espalda requiere a menudo prolongado descanso en cama y, en algunos casos, cirugía.

2. **Las costumbres personales pueden hacer más probable la lesión de la espalda.**

Es más probable que usted tenga una lesión de la espalda si esta en mal estado fisico, sobrepeso, bajo estress, tiene mala postura, y hacer sobre esfuerzo.

- El ejercicio regular puede fortalecer los músculos del estómago y la espalda.
- Consulte siempre a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Siéntese y permanezca derecho; la mala postura esfuerza la espalda.
- Sea realista acerca delo que puede levantar y lo que puede hacer; excederse puede causar daño permanente.

3. **El levantamiento es la causa principal de lesiones a la espalda en el trabajo.**

Levantar demasiado, o hacerlo inadecuadamente, pone demasiado esfuerzo sobre la espalda.

4. **Evite levantar cosas en forma manual cuando es posible.**

Pruebe el peso y la estabilidad del objeto que quiere mover levantando ligeramente una esquina. Si es demasiado pesado para levantar seguro:

- Use equipo para manejar material como plataformas para transporte, carretillas, o elevadores de carga.
- Consiga otra persona que lo ayuda a levantarlo.

5. **Prográmese y preparese antes de levantar.**

6. **Levante correctamente para que sus piernas hagan el trabajo y no su espalda.**

- Permanezca cerca a la carga, con los pies abiertos y puestos firmemente en el suelo.
- Dóblese en las caderas y rodillas y póngase en cuclillas cerca a la carga; mantenga derecha su espalda.
- Agarre firmemente la carga con ambas manos, no sólo con los dedos.
- Ponga la carga cerca a su cuerpo, manteniendo su peso centrado sobre los pies.
- Levántese lentamente con su espalda derecha y deje que sus piernas lo impulsen hacia arriba.

7. Evita el esfuerzo en la espalda mientras lleva la carga.

- Lleve la carga al nivel de la cintura.
- Asegúrese que tenga un buen agarre y puede ver donde está yendo.
- Camine despacio, dando pequeños pasos.
- Detengase para descansar si lo necesita.
- Mueva sus pies para cambiar de dirección. Nó se tuerza. Esa es una de las causas principales de lesión.

8. Descargue cuidadosamente.

- Baja la carga lentamente, con las rodillas dobladas.
- Ponga sus manos de modo que no sean atrapadas bajo el objeto cuando lo descarga.
- Coloque la carga al borde de la superficie y empujelo hacia atras.
- Parese lentamente.

Punto de Discusión:

Use cajas livianas para demostrar (y hacer que los participantes lo demuestren) las técnicas de levantamiento seguro.

Conclusión: Reduzca al Mínimo el Levantamiento Manual

Cuando usted levante, hágalo corectamente de modo que sus piernas hagan el trabajo, nó su espalda.

Pruebe su Conocimiento:

Haga que sus empleados tomen el examen de elementos básicos del levantamiento seguro. Al probar su conocimiento, usted puede juzgar su habilidad de levantar correctamente y si necesitan revisar nuevamente este tema importante.

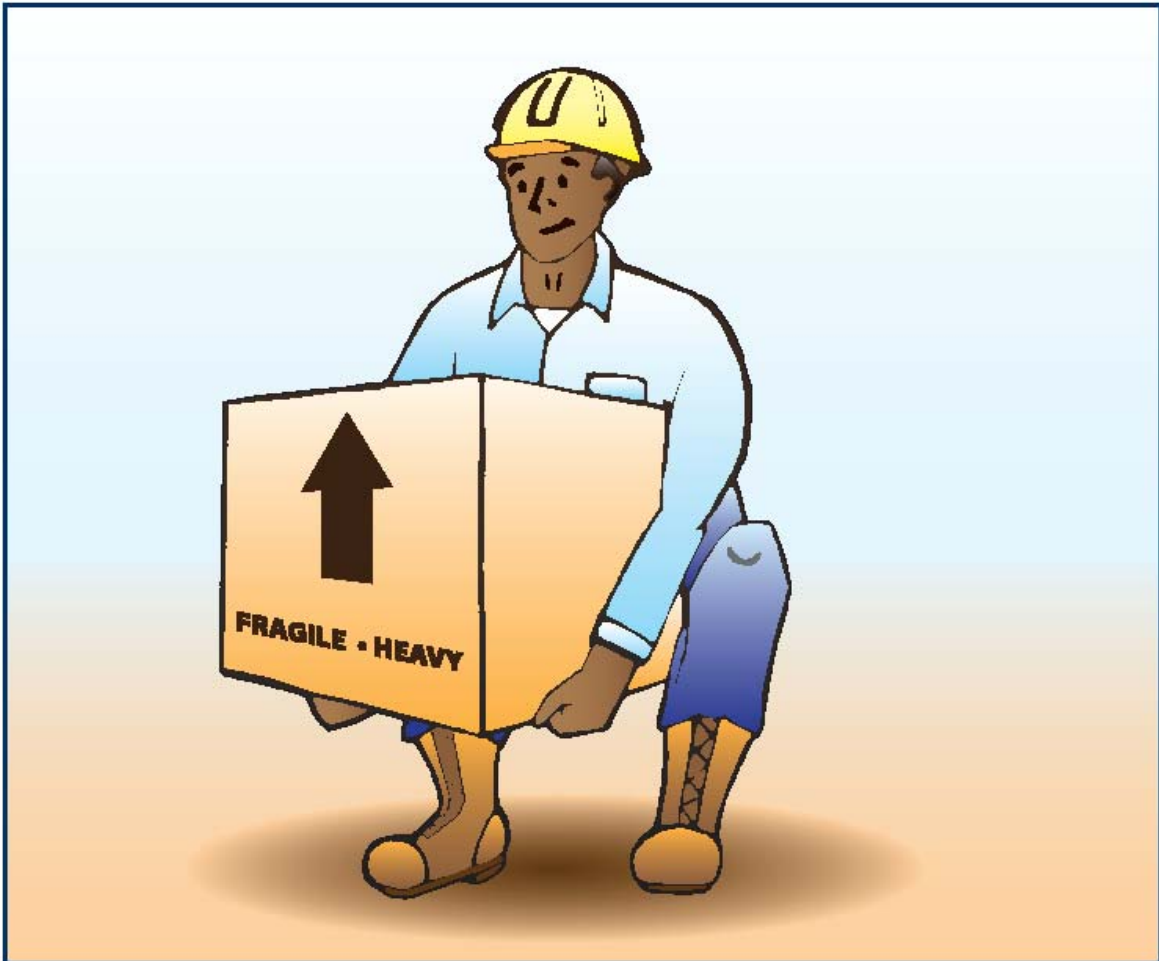
Examen

1. **La segunda razón más común por la que la gente pierde días de trabajo es el dolor de espalda.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso
2. **Uno tiene más probabilidades de sufrir dolor o lesiones de espalda si:**
 - a. Se esta sobre peso y no está en buen condicion fisica
 - b. Si es demasiado flaco
 - c. Si es cuidadoso al decidir si puede o no levantar un objeto pesado
3. **Si usted se esfuerza para levantar cargas pesadas fortifica la espalda.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso
4. **Antes de levantar y cargar un objeto pesado elija la ruta que sea:**
 - a. Más corta
 - b. Más directa y nivelado
 - c. Más cercas a una sala de primeros auxilios
5. **Lo principal a tener en cuenta al levantar una carga sin correr riesgos es:**
 - a. Que la expalda haga todo el trabajo
 - b. Que los brazos hagan todo el trabajo
 - c. Que las piernas hagan todo el trabajo
6. **Al levantar una carga uno debe:**
 - a. Doblar las rodillas y la espalda
 - b. Doblar la espalda y tener las rodillas derechas
 - c. Doblar las rodillas y tener la esplada derecha
7. **Lo mejor es agarrar un objeto pesado con las manos, y no con los dedos.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso
8. **Al cambiar de dirección cuando uno está cargando un objeto pesado debe mover su cuerpo entro y no torser la sintura.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso
9. **La mejor manera de cargar un objeto pesado es:**
 - a. Al nivel del pecho
 - b. Al nivel de la cintura
 - c. Al nivel de los hombros
10. **Al descargar un objeto pesado, uno debe:**
 - a. Tirarlo en su lugar
 - b. Pedir ayuda
 - c. Cuidadosamente poner en su lugar

Respuestas del Examen

1. a. Verdadero. La primera es el resfrío
2. a. Se esta sobre peso y no está en buen condicion fisica
3. b. Falso. El esfuerzo excesivo no es bueno
4. b. El más directo y nivellado
5. c. Que las piernas hagan todo el trabajo
6. c. Doblar las rodillas y tener la esplada derecha
7. a. Verdadero
8. a. Verdadero
9. b. Al nivel de la cintura
10. c. Cuidadosamente poner en su lugar

TÉCNICAS PARA LLEVENTAR SEGURO



**Dele el resbalón
al dolor de espalda.**



Técnicas para Situaciones de Carga Especiales

Con otra persona:

- Trabaje con alguien que sea de su misma estatura.
- Decida quién va a dirigir el movimiento.
- Carguen y eleven juntos, con las rodillas dobladas y la espalda derecha.
- Muévanse juntos despacio, con la carga nivelada.
- Descarguen juntos, doblen las rodillas.

Objetos grandes y bultosos:

- Póngase en cuclillas, con los pies separados.
- Agarre la esquina exterior superior y la esquina interior inferior.
- Levante despacio, doble las rodillas y con la espalda derecha.

Lugar difícil de alcanzar:

- Párese lo más cerca al objeto posible.
- Dóblese ligeramente a la cadera; empuje su trasero hacia afuera.
- Doble las rodillas, con la espalda derecha y apretando los músculos del estómago.
- Agarre el objeto firmemente.
- Deje que los músculos de sus piernas, estómago, y trasero hagan el levantamiento, no su espalda.

De lugares altos:

- Párese en una plataforma resistente. No se estire.
- Empuje la carga para darse una idea del peso y estabilidad.
- Divida la carga en pequeños segmentos, si es posible.
- Arrastre la carga para acercarla a su cuerpo.
- Agárrela firmemente y párese firmemente.
- Deslice la carga hacia abajo, dejando que los brazos y las piernas, no su espalda, hagan el trabajo.
- Pida ayuda si es necesario.

Para lugares altos:

- Minimice lo más que pueda el tamaño de lo que tenga que cargar.
- Levante el objeto a la altura de su cintura; descánselo en su cadera o un estante bajo.
- Doble sus rodillas, levante el objeto, luego póngase derecho.

Información para el Empleado

Alerta Sobre su Espalda

Aunque la mayoría del dolor en la espalda es causado por tensión de los músculos, puede ser un síntoma de un problema más serio. Llame a su profesional en cuidados de la salud inmediatamente si:

- Tiene un dolor de espalda que radia abajo de su pierna.
- Siente entumecimiento, cosquilleo, o un dolor muy fuerte en sus brazos, piernas, o trasero.
- Siente debilidad en sus piernas y no puede pararse en los dedos de sus pies o sus talones.
- Orina frecuentemente o pierde el control de ir al baño.
- Siente dolor en cualquier parte de su espina como resultado de un accidente o un trauma diferente.
- El dolor de espalda es tan grave que lo despierta en la noche y le provoca insomnio.
- Tiene escalofíos o fiebre.

Alerta Sobre su Espalda

Aunque la mayoría del dolor en la espalda es causado por tensión de los músculos, puede ser un síntoma de un problema más serio. Llame a su profesional en cuidados de la salud inmediatamente si:

- Tiene un dolor de espalda que radia abajo de su pierna.
- Siente entumecimiento, cosquilleo, o un dolor muy fuerte en sus brazos, piernas, o trasero.
- Siente debilidad en sus piernas y no puede pararse en los dedos de sus pies o sus talones.
- Orina frecuentemente o pierde el control de ir al baño.
- Siente dolor en cualquier parte de su espina como resultado de un accidente o un trauma diferente.
- El dolor de espalda es tan grave que lo despierta en la noche y le provoca insomnio.
- Tiene escalofíos o fiebre.