



levante con inteligencia, manténgase seguro: técnicas esenciales de elevación.

Mantener la seguridad es responsabilidad de todos. Siga estos pasos para levantar materiales de forma segura:

pensar antes de levantar/manipular

Planifique el levantamiento. ¿Puede utilizar medios auxiliares de manipulación? Identifique dónde se colocará la carga. Elimine los obstáculos, como los materiales de embalaje desechados.

prueba primero el peso

Pincha el objeto para medir su peso. No levantes más de lo que puedas.

adoptar una posición estable

Posición estable: Colóquese de pie con los pies separados a la altura de los hombros. Doble las rodillas, mantén la espalda recta y tensa los músculos del estómago.

levanta con las piernas, no con la espalda

Levante suavemente sin sacudidas.

mantén cerca el objeto que levantas

Sujete la carga con firmeza: Utilice toda la mano para agarrar con firmeza.

mantenga la espalda recta

Mantén los codos hacia dentro y apunta con los dedos de los pies hacia donde quieras ir.

mantenga la cabeza erguida al manipular

Mira hacia adelante, no hacia abajo, una vez que la carga esté asegurada.

girar con la espalda recta

Gira correctamente: Mueve los pies para cambiar de dirección; evita torcerte o doblarte.

poner primero, luego ajustar

Para un posicionamiento preciso, coloque primero la carga hacia abajo y, a continuación, deslícela hasta su posición.

elevación por debajo de la rodilla o por encima del hombro

Pregunte a su empleador por las técnicas o ayudas adecuadas.

20%

Las lesiones de espalda representan aproximadamente el 20% de todas las lesiones relacionadas con el trabajo en Canadá

Para más información, póngase en contacto con su representante de Randstad.

fuentes:

Gobierno de Ontario: <https://www.ontario.ca/document/manual-materials-handling>

CCOHS: https://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomics/mmh/hlth_haz.html