

Company Name: _____ Dept: _____ Location: _____ Date: _____

#74

Lesiones de Espalda

Hay aproximadamente 400,000 lesiones de espalda cada año. Son una fuente principal de lesiones de tiempo perdido y cuesta miles de millones de dólares al año, sin mencionar las horas, días e incluso meses de dolor incapacitante. En trabajos de construcción, el material se está levantando y transportando constantemente por el lugar de trabajo, por lo que aprender y practicar los conceptos básicos de la seguridad de la espalda es extremadamente importante.

Al aprender técnicas adecuadas de levantamiento y transporte, se mejorará el rendimiento y también se aumentará el riesgo de lesiones. reducido. Hay una forma correcta e incorrecta de hacer todo, incluido el levantamiento. Aprendiendo las técnicas adecuadas de Levantar reduce considerablemente la posibilidad de lesionarse.

El dolor de espalda más común ocurre en la parte inferior de la espalda. Esta parte de la espalda es vulnerable a lesiones. y puede dañarse fácilmente por el esfuerzo de levantar incorrectamente o por un movimiento de giro repentino. La espina la columna consiste en una serie de huesos individuales, apilados como bloques, con un cojín o disco de cartílago entre cada bloque. La tensión de un levantamiento incorrecto puede desplazar o romper un disco de cartílago, lo que resulta en un dolor intenso. La lesión puede ser solo temporal, pero también puede ser lo suficientemente grave como para requerir cirugía. De cualquier manera, la víctima se enfrenta a un Mucho dolor, posible terapia física, un refuerzo en la espalda o incluso una discapacidad total.

La forma más segura de levantar es conseguir una posición firme con los pies separados. Recuerda estar cerca de la carga. Agacharse; No se doble en la cintura. Sujete la carga firmemente y levántela con las piernas, manteniendo la espalda en posición vertical.

Mantenga la carga cerca de su cuerpo y evite cualquier tipo de movimiento de torsión mientras transporta la carga. Cuando bajando la carga, invierta el procedimiento y recuéstese en cuclillas para que la espalda no se doble. Estas reglas para una elevación adecuada se aplican ya sea que la carga sea ligera o pesada, grande o pequeña.

Meeting Conducted By:

Meeting Attended By:

Print Name

Signature

Document Filing Reference

Notes & Suggestions

Filing Instructions: Copies of this "Tailgate Talk" should be filed in employer's safety training records and cross-referenced in each employee safety-training file. This is intended as a guide only- all rights reserved.