

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

#74

Lesiones de Espalda

Hay aproximadamente 400,000 lesiones en la espalda cada año. Son una fuente principal de lesiones por tiempo perdido y cuesta miles de millones de dólares anuales, sin mencionar las horas, días e incluso meses de dolor incapacitante. En trabajo de construcción, el material constantemente se levanta y se lleva alrededor del lugar de trabajo, por lo que aprender y Practicar lo básico de la seguridad de la espalda es extremadamente importante.

Al aprender técnicas adecuadas de levantamiento y transporte, se mejorará el rendimiento y el riesgo de lesiones también reducido. Hay una forma correcta e incorrecta de hacer todo, incluido el levantamiento. Aprendiendo las técnicas apropiadas de el levantamiento 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 la tensión de levantar incorrectamente o por un movimiento de torsión repentino. La espina dorsal columna consiste en una serie de huesos individuales, apilados como bloques, con un cojín de cartílago o disco entre cada bloque. La tensión de una elevación inadecuada puede desplazar o romper un disco de cartílago, lo que resulta en dolor intenso. Los la lesión solo puede ser 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 de la espalda o incluso una discapacidad total.

La forma más segura de levantar es ponerse en pie con los pies separados. Recuerde estar cerca de la carga. Agacharse; no doble la cintura. Sujete la carga de forma segura y levante con las piernas, manteniendo la espalda en una 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, acordándose de ponerse en cuclillas para que la espalda no se doble. Estas las reglas para el levantamiento adecuado se aplican tanto si la carga es ligera o pesada, grande o pequeña.

Meeting Conducted By:

Meeting Attended By:

Print Name

Signature

Notes & Suggestions

Document Filing Reference