

## Levantamiento adecuado

La mayoría de nosotros olvidamos la importancia de nuestras espaldas para disfrutar de una vida normal, feliz y exitosa. Sin embargo, la espalda contiene uno de los grupos musculares más críticos del cuerpo, así como la médula espinal y las vértebras y discos asociados. Todos los que trabajan en la industria de la construcción deben levantar materiales para colocarlos en su lugar o para acelerar de un lugar a otro. Las lesiones de espalda son un tipo de lesión acumulativa; Muchas lesiones pequeñas conducen a la grande. Por lo tanto, es importante recordar los elementos clave de un levantamiento adecuado.

### Preparación para levantar

¿Necesita ayuda? Busque ayuda si es necesario (más personas, equipo de elevación). ¿Necesitas estirar antes de prepararte para levantar pesas? Determine la capacidad de carga. Determina tu capacidad para manejar la carga. Use zapatos seguros. Use guantes resistentes a los cortes de impacto para proteger sus manos. Asegúrate de tener un pasillo despejado.

### Hacer el ascensor

Centra la carga entre las piernas o los hombros. Dobla siempre con las piernas. Mantén la espalda recta. Levanta con las piernas (puedes sentir los músculos de las piernas haciendo el trabajo). Mantenga la carga cerca de su cuerpo. (Abraza el objeto que estás levantando).

### Mover la carga

Mantén la espalda lo más vertical posible. Mantenga la carga cerca de usted. No tuerzas el cuerpo, sino que mueve los pies. Al bajar la carga, flexiona las rodillas y mantén la espalda recta.

Recuerde seguir estas reglas básicas de levantamiento y le dará un descanso a su espalda en lugar de romperse la espalda. Lo único que demostrará levantando más de lo que debería es que su espalda es un mal sustituto de una carretilla elevadora. Piensa antes de levantar pesas. Utilice una ventaja mecánica como carretillas, vagones, carretillas elevadoras o grúas como primera opción. No te esfuerces demasiado.

¡Gracias!

# Reunión de seguridad

## Hoja de cierre

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del trabajo: \_\_\_\_\_

Nombre de la persona competente: \_\_\_\_\_

Firma de la persona competente: \_\_\_\_\_

Tema: Levantamiento adecuado

Asistentes:	