

## Lifting Safety – Tailgate Training Fall 2002

### Highlights:

- Prepare for the lift.
- Use proper lifting techniques.
- When lifting heavy or awkward items, get help.
- Find a better way to move objects.



**Approximately 85% of the population will suffer some form of back pain at some time during their lives.**

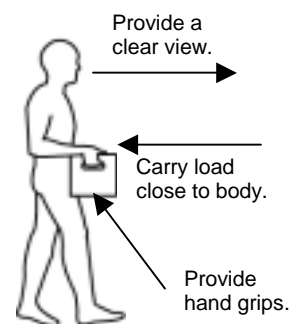
- Back injury claims make up a third of Oregon's accepted workers' compensation claims and nearly half the cost of all claims involving time loss.
- Extracurricular activities, lifestyle and job requirements can all contribute to an achy sore back and may be a warning that the back has been abused or over-used.
- Back problems typically take years to develop. Contributing factors include poor posture, excess weight, physical labor, heredity and overall nutrition and health care.
- Occasionally back pain can be attributed to acute or sudden incidents that result from improper lifting, carrying and twisting.

### Prepare mentally for the lift before physically lifting.

- Size up the load you will be lifting. Is it too big or too awkward? Can you lift it alone? Are you trying to lift too much in a single load to avoid having to make additional trips?
- Plan every step and make sure the pathway is clear and unobstructed. Is the floor free of debris? Is the ground uneven or difficult to maneuver?
- Before trying to lift an item that you "think" may be too heavy, **ask for help**.
- Always get help when lifting heavy or awkward items. When performing a two-person lift don't hurry or take short cuts. Load and unload the items very carefully and watch your footing.

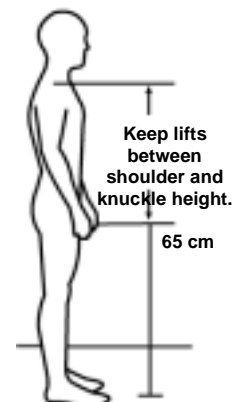
### Regardless of an object's size, use proper lifting techniques.

- Safe lifting involves keeping your back aligned, maintaining balance and letting the strong muscles in your legs do the actual lifting.
- Bend at your knees, not at your waist, to pick up an object.
- Keep the load as close to your body as possible during the entire lift.
- Avoid twisting by moving your feet, not your torso. Make sure your feet, knees and torso are pointed in the same direction when you are lifting.
- When possible, provide handles on boxes or other hand holds on items that need to be moved. The poorer the ability to hold an object, the less a person can lift.
- Even a light load can cause fatigue if it is lifted too often or held too long.



### Find better ways to move or lift objects.

- When possible, use a mechanical lift to reduce or eliminate the need to perform physical lifts.
- When using a cart to move objects, push the cart. Don't pull.
- Store heavy objects at "knuckle level" (the level of the knuckles when the arms are hanging straight down at the side of the body).



## Levantando Seguro - Complemento del Entrenamiento Otoño del 2002



### Observaciones:

- Prepárese para el levantamiento.
- Use las técnicas apropiadas de levantamiento.
- Cuando levante objetos pesados ó difíciles, obtenga ayuda.
- Busque un mejor modo de mover objetos.

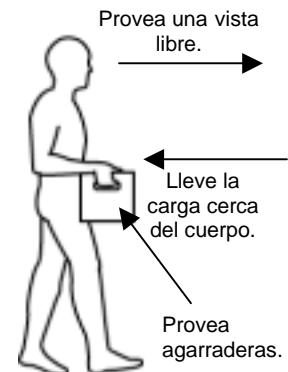


### Aproximadamente el 85% de la población sufrirá alguna forma de dolor de espalda alguna vez durante sus vidas.

- Reclamos por lesiones de espalda hacen una tercera parte de las compensaciones aceptadas por lesiones de trabajadores de Oregon y cerca de la mitad de los costos de todos los reclamos envuelven tiempo perdido.
- Actividades fuera de trabajo, estilo de vida y requerimientos de trabajo pueden contribuir a un molesto dolor de espalda y puede ser una advertencia que la espalda a sido abusada ó sobre-usada.
- Problemas de espalda típicamente toman años para desarrollar. Factores que contribuyen son mala postura, exceso de peso, trabajo físico, herencia y toda la nutrición y cuidado de la salud.
- Ocasionalmente el dolor de espalda puede ser atribuido a cruciales ó repentinos incidentes que resultan de impropios levantamientos, cargando y girando.

### Prepárese mentalmente para el levantamiento antes de levantar físicamente.

- Mida la carga que va a levantar. ¿Es muy grande ó muy difícil? ¿Puede levantarla Usted solo? ¿Está Usted tratando de levantar demasiado en una sola carga para evitar tener que hacer viajes adicionales ?
- Plané cada paso y esté seguro que el camino está libre y sin obstáculos. ¿Está el piso libre de partículas? ¿Está el terreno disperejo ó difícil de maniobrar?
- Antes de tratar de levantar un objeto que Usted "piensa" que puede ser pesado, **pida ayuda**.
- Siempre obtenga ayuda cuando levante objetos pesados ó difíciles. Cuando haga un levantamiento entre dos-personas nunca tenga prisa ó tome atajos. Cargue y descargue los objetos cuidadosamente y mire sus pisadas.



### Sin importar el tamaño del objeto, use apropiadamente las técnicas de levantamiento.

- Levantando seguro envuelve mantener su espalda alineada, manteniendo el balance y dejando a los músculos fuertes de las piernas hacer el levantamiento.
- Doble sus rodillas, no su cintura, para recoger un objeto.
- Mantenga la carga lo más cerca a su cuerpo como sea posible durante todo el levantamiento.
- Evite girar moviendo sus pies, no su torso. Esté seguro que sus pies, rodillas y torso están apuntando en la misma dirección cuando esté levantando.
- Cuando sea posible, provea agarraderas sobre cajas u otras hazas sobre objetos que necesitan ser movidos. Mientras más pobre la habilidad para sostener un objeto, menos puede una persona levantar.
- Hasta una carga ligera puede causar fatiga si es levantada muy seguido ó sostenida mucho tiempo.



### Encuentre mejores modos para mover ó levantar objetos.

- Cuando sea posible, use un levantamiento mecánico para reducir ó eliminar la necesidad de ejecutar levantamientos físicos.
- Cuando use un carro para mover objetos, empuje el carro. No lo jale.
- Guarde objetos pesados a la altura de sus muslos. (Es el nivel al que dan sus brazos extendidos hacia abajo a los lados del cuerpo.)