

# Seguridad de la espalda - Piense antes de levantar

## Antes de levantar algo, hágase estas preguntas:

- ¿Cuánto pesa la carga?
- ¿Va a ser difícil de controlar?
- ¿Debo pedir ayuda?
- ¿Puede ser trasladada mecánicamente con el equipo disponible?
- ¿Está en un lugar accesible?
- ¿Tiene bordes afilados?
- ¿Resultará resbaladiza?
- ¿Necesito guantes u otra protección?
- ¿La nueva ubicación es accesible?
- ¿Mi trayectoria está libre de obstáculos y seré capaz de ver a dónde voy?
- ¿La nueva ubicación está lista para recibir el objeto?
- ¿Hay una manera segura de agarrar la carga?



¡Agarre mejor el objeto!

## Levante correctamente:

- La posición de los pies es una parte muy importante del levantamiento. Sus pies deben estar cerca del objeto y a la misma distancia que los hombros para un buen equilibrio. Mantener un pie ligeramente delante del otro también ayuda a controlar su centro de gravedad.
- Doble las rodillas y baje a cuclillas - no con una sentadilla completa. Se necesita el doble de esfuerzo para levantarse de una sentadilla completa que de las cuclillas.
- Mantenga la espalda lo más recta y vertical posible.
- Agarre el objeto firmemente. No levante hasta que su agarre sea fuerte y a prueba de resbalones.
- Levante enderezando las piernas. Mantenga la carga cerca de su cuerpo.
- Si tiene que cambiar de dirección, no tuerza el cuerpo: mueva los pies mientras se voltea.
- Al bajar la carga, mantenga la espalda recta y doble las rodillas como lo hizo cuando levantó el objeto.

## Tenga mucho cuidado si no hace tiempo que no levanta objetos:

- Los músculos pueden debilitarse y atrofiarse durante su ausencia de fin de semana, vacaciones o días de enfermedad, así que tenga más que nunca en su primer día de regreso. Su estado físico, estiramiento y tonificación muscular son importantes *antes* de comentar las tareas de levantamiento cada día.

## Sea inteligente:

- Si la carga se puede mover mecánicamente o si usted simplemente puede pedir a alguien, aproveche esa ventaja y no se arriesgue a dañar su espalda. ***iNo vale la pena!***

# Seguridad de la espalda - Piense antes de levantar

Este formulario acredita que se brindó la capacitación antes mencionada a los participantes incluidos en la lista. Al firmar a continuación, cada participante confirma que ha recibido esta capacitación.

Organización: \_\_\_\_\_

Instructor: \_\_\_\_\_ Firma del instructor: \_\_\_\_\_

Participantes de la clase:

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**Recuerda cargar los entrenamientos completados a la aplicación de Seguimiento de Entrenamientos del Centro de Manejo de Riesgos.**