



Weekly Safety Meeting

Nombre de Compania	Nombre de Proyecto	Supervisor	Fecha

Seguridad de Espalda (Back Safety)

En 2009, hubo mas de 195,000 lesiones de espalda en el lugar de trabajo.

Usted tiene una mejor oportunidad de permanecer en forma y libre de dolor si me quedo con los fundamentos de elevación y manipulación de materiales

Muchas lesiones dolorosas le pasan a trabajadores de construccion porque se olvidan de varios manuales básicas sugerencias de manejo de materiales. Aquí están algunas sugerencias acerca de elevación y manipulación:

Discutir los elementos que su equipo rutinariamente los ascensores, la trayectoria del recorrido de cada ascensor y preocupaciones acerca de los ascensores. Pregunte acerca de las prácticas de levantamiento que utilizan para hacer cada levantamiento de forma segura, sin sufrir lesiones?

- Primero, piense en que esta levantando. Que son los dimensiones? Cual es el peso? Que son los contenidos? Se mueven? No levantar algo sin primero saber informacion basica.
- Asegure usar calzado adecuado en caso de que se caiga lo que esta cargando. Siempre use zapatos/botas de seguridad y/o guardias de metatasiano.
- Piense en sus manos. Use Buenos guantes que sean fuertes para cuando maneje cualquier cosa aspero, fuerte, o astillado.
- Antes de levantar, asegure tener un agarre seguro y un base solido.
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo para minimizar la tension. Levante suavemente- no arranque cuande levante.
- Ver que los dedos de manos y pies permanecen en el claro cuando levante y maneje cargas.
- No tuerza su cuerpa al realizar una carga; pivote con sus pies en lugar de la columna vertebral.
- Cuando una carga es muy pesada o dificil de manejar solo, pida ayuda o use maquinaria de levantamiento.



Safety by Design

Weekly Safety Meeting

- Ponga en plan su ejecucion y asegure que este libre de basura y obstaculos ANTES de levantar.
- Es mejor empujar que jalar.
- Use equipo (carretilla, carritos, dos ruedas, hidrolico/montecargas o elevados electricos) para mover cargas cuando sea posible.
- Asegure que niveles de trabajo son a la altura de la cintura cuando esta de pie y la altura del codo cuando está sentado siempre que sea posible.
- Si tiene que trabajar en una posicion por un largo period de tiempo, tome descansos de estiramiento.

Sea seguro y inteligente. Quedese con lo basico siempre que levante y maneje cargasy maquinaria.

ADDITIONAL TOPICS COVERED: (I.E. Hazcom, Emergency Plan)

1.
2.
3.

MEETING ATTENDEES:

PRINT NAME	SIGN NAME	EMPLOYEE NUMBER
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		



Safety by Design

Weekly Safety Meeting

6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		