

HACCP-Based SOPs

(Protect Your Back – Spanish Addendum)

“Protéjase La Espalda”

Objetivo: Técnicas apropiadas para levantar objetos

Definición

Dolor de espalda es una de las causas frecuente de heridas y la causa principal del absentismo laboral. Hay varias razones en que tenga una espalda tensa, pero la causa principal es la técnicas de levantamiento incorrecto. Este seguro de que sus empleados sepan la importancia de levantar objetos con cuidado y en la forma adecuada. Practicando las técnicas correctas en levantar objetos, ayuda en eliminar heridas, aliviar la carga de nuestro sistema de salud, seguro, y los sistemas de compensación de trabajadores.

Información

- Estírese un poco antes de levantar para evitar la tensión muscular.
- Debe planear el ascensor. Debe saber dónde vas con la carga.
- Asegúrese de que el camino es claro a donde se llevará su carga.
- Guarde los objetos pesados entre la rodilla y la altura del hombro – a esta altura es más fácil de alcanzar.
- Pedirle a la gente de entrega que descargue y entregue la mercadería lo más cerca posible de donde se almacenará.
- No cargue mas de una cosa al mismo tiempo.
- Equipo de elevación - No tenga miedo de pedir ayuda si la carga es demasiado pesado o muy grande.

Consejos – preguntarle a alguien que demuestre y practique las técnicas apropiadas para levantar objetos con los empleados.

Siga estos pasos

1. Coloque los pies anchura de los hombros.
2. Doble las rodillas. Mantenga la espalda recta.
3. Use los músculos de las piernas para levantar.
4. Levante sin problemas. No se ponga de pie rápidamente.
5. Mantenga la carga firmemente y cerca de su cuerpo.
6. Este seguro de mover los pies con la carga al cambiar de dirección.
Torcer su espalda mientras mantenga una carga podría causar heridas.
7. No estire o sobre extienda al recoger o dejar carga.