

Hemos sido dichos como evitar heridas de espalda por doblar las rodillas cuando levantamos, mantenemos la carga cerca y evitando movimientos que tuercen. ¿Estas reglas de la seguridad pueden ser apropiadas para sencillo, dirige levantando de materiales, pero qué tal cuida atrás cuándo trabaja en situaciones delicadas? Trabaje tareas que requieren usted alcanzar lejos de su cuerpo al manejar materiales también puede poner esfuerzo excesivo en los discos vertebrales y tejidos suaves en la espalda. Una situación delicada es una postura del trabajo que retuerce la espina dorsal de sus curvas naturales, pone la presión desequilibrada en los discos, y puede esforzar brazo, la pierna o atrás tejidos si tenido por cualquier plazo de tiempo.

¿Qué es algunas situaciones del trabajo que pueden poner usted en situaciones delicadas?

- Trabajos que requieren usted doblar y alcanzar en cajones o contenedores para recuperar o colocar material.
- El trabajo de arriba, instalando o atendiendo a equipo, tirando alambre, limpiando techos, etc.
- Recubre o trabajos de nivel del suelo como instalar o atender a equipo, limpieza, etc.
- Tareas de Trabajo en espacios limitados o pequeños donde allí es limitado gama de movimiento como calderas, las trampas, los tubos, los tanques, las cámaras, los espacios entre plantas, etc.
- Trabajos en escaleras, plataformas de trabajo donde usted puede extralimitarse instalar o ajustar un artículo.
- Tirando cargas, en vez de los empujando, al quitar equipo u otros materiales.
- Tareas Repetitivas que requieren torcer de la espalda como la carga, descargando o manejando material.

¿Cómo puede evitar usted herida al trabajar en situaciones delicadas?

- Al trabajar en lo alto, el soporte en una plataforma constante y ajustable. Mantenga su postura de atrás en su curva natural para evitar la carga espinal desigual.
- Si trabajando en el piso, evita al agacharse para trabajar. Agáchese por utilizar los músculos de pierna y el uso almohadilló almohadillas de rodilla si tiene que arrodillarse en el trabajo.
- En espacios restringidos, planea su trabajo, y reduce revoltijo en el área cuales límites usted adicional y aumenta la necesidad de torcer o extralimitarse. También arregle para la iluminación adecuada.
- No tiene una situación delicada para demasiado mucho tiempo. Deténgase a menudo estirar y resolver.
- Al inclinándose hacia delante trabajar, apoya el peso de su cuerpo superior en la mano y el brazo libres, siempre que posible. Esto alivia mucho la presión en la parte inferior de la espalda.
- Lo Posiciona tan cercano como sea posible al trabajo, evita extralimitarse y/o herramientas de uso con asideros más largos al trabajar en escaleras o andamio.
- Nunca levanta cargas pesadas que son distantes del centro de su cuerpo de la gravedad. Consiga ayuda en tales casos.
- Posiciona su trabajo debajo del hombro y encima de las rodillas para minimizar se extralimita.
- Empujón, antes que tirón, las cargas para ayudar a mantener la curva natural de espina dorsal.

Firma de los empleados que atendieron:

Fecha

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____