

Toolbox

Safety Series



Levantar – (Lifting)

“LEVANTAR”

Has pensado en la realidad de los riesgos de sufrir una herida. Es verdad el levantar de una manera incorrecta te puede causar una herida seria que puede tomarse meses o años para sanar y muchas de las veces pueden deshabilitarte para siempre. El conocer algo sobre como levantar puede ayudarte a no lastimarte.

Cuando tengas que levantar revisa el objeto, si crees que no puedes levantarlo no tengas pena pedir ayuda. Cuando el objeto este filoso o rasposo usa guantes, tambien usa calzado apropiado. Existe la probabilidad de que algo caiga en tu pie o que te resbales.

Saber que puedes levantar algo. ¿ Esta pesada o muy fromosa? Pide ayuda, revisa la ruta que vas a tomar que puedas librar, revisa que tengas suficiente espacio y que no miran obstrucciones en el camino y que puedas librar en la parte de arriba. Cuidate de suelos disparejos.

Cuando levantes algo, dobla tus rodillas y sujeta el objeto cuando empieces a levantar usa tus piernas y manten la carga cerca de ti. Recuerda que tus piernas son mas fuertes que tus brazos cuando tengas que poner la carga a un lado volute todo tu cuerpo y no trates de torser tu cintura. Cuando bajes algo, dobla tus rodillas.

Recuerde estos puntos cuando se levante:

Al levantar, obtener una base firme, los pies separados, un poco detrás de la otra para el buen equilibrio.

Ponte cerca de la carga.

Siempre recuerda levantar con las piernas no con la espalda.

Camina con la carga cerca de tí.

Nunca trates de cargar algo que esta muy pesado.

Pide ayuda o una maquina para levantar la carga pesada.

PIENSA - LEVANTA CON SEGURIDAD

