

Reduce the Risk of Lifting Injuries

Lifting injuries are common

- Lifting or moving heavy materials — as well as working with a shovel — can result in injury to your back, shoulders, knees, or other body parts.
- Heavy materials may include trees, shrubs, and other plant material; cement blocks; flagstone; and bags of fertilizer or seed, to name a few.
- Lifting-related injuries can be costly, painful, and last a lifetime. But you CAN reduce your risk of injury.

Lifting safety tips

- Use mechanical lifting devices, such as forklifts, skid-steer loaders, and overhead cranes, when available.
- Make use of manual lifting aids, such as dollies or hand trucks.
- Know when to ask for help. If you suspect a load weighs 50 pounds or more, do NOT lift it by yourself. You may also need assistance with lighter loads, particularly those that are bulky.
- Stay in good physical shape. Performing stretching exercises before starting work is one technique to help loosen your muscles.
- Avoid prolonged periods of lifting. Be sure to take breaks. Alternate between lifting and non-lifting tasks.

Proper lifting techniques

- Size up the load to see if you will need help. Slide loads when possible.
- Make sure you are wearing sturdy boots or shoes with nonslip soles.
- Get a firm footing. Then part your feet and put one foot slightly in front of the other.
- Keep the load close to your body and directly in front of you.
- Keep your back as straight as possible. Bend your knees & lift with your legs, when possible.
- Get a good grip on the object. Use handles, when possible, and make sure gloves fit properly. Avoid lifting loads higher than chest high.
- Don't toss objects that weigh more than five pounds.
- Lift in a smooth, controlled manner. Don't jerk the load or twist your body.



Reducir el riesgo de lesiones por levantamiento

Las lesiones por levantamiento son comunes

- Levantar o mover materiales pesados, así como trabajar con una pala, puede provocar lesiones en la espalda, los hombros, las rodillas u otras partes del cuerpo.
- Los materiales pesados pueden incluir árboles, arbustos y otros materiales vegetales; bloques de cemento; losa; y bolsas de fertilizante o semillas, por nombrar algunos.
- Las lesiones relacionadas con el levantamiento de objetos pueden ser costosas, dolorosas y durar toda la vida. Pero PUEDE reducir el riesgo de lesiones.

Consejos de seguridad para levantar

- Utilice dispositivos de elevación mecánicos, como montacargas, cargadores de dirección deslizante y puentes grúa, cuando estén disponibles.
- Utilice ayudas manuales para levantar objetos, como plataformas rodantes o carretillas de mano.
- Sepa cuándo pedir ayuda. Si sospecha que una carga pesa 50 libras o más, NO la levante usted mismo. También puede necesitar ayuda con cargas más livianas, particularmente aquellas que son voluminosas.
- Mantente en buena forma física. Realizar ejercicios de estiramiento antes de comenzar a trabajar es una técnica para ayudar a relajar los músculos.
- Evite períodos prolongados de levantamiento. Asegúrese de tomar descansos. Alterne entre tareas de levantamiento y no levantamiento.

Técnicas de levantamiento adecuadas

- Mida la carga para ver si necesita ayuda. Deslice las cargas cuando sea posible.
- Asegúrese de usar botas resistentes o zapatos con suelas antideslizantes.
- Consiga una base firme. Luego separe los pies y coloque un pie ligeramente delante del otro.
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo y directamente frente a usted.
- Mantenga la espalda lo más recta posible. Doble las rodillas y levante con las piernas, cuando sea posible.
- Sujete bien el objeto. Use asas, cuando sea posible, y asegúrese de que los guantes le queden bien.
- Evite levantar cargas por encima de la altura del pecho.
- No arroje objetos que pesen más de cinco libras.



