

# Lift & Carry Safely

Article brought to you by the National Safety Council

Lifting and carrying are power jobs that require special care and training to prevent back injuries. Back injuries accounted for 177,580 of the total 905,690 injuries in the private sector in 2012, according to *Injury Facts 2015*. Back injuries can be difficult to treat and may result in lengthy and expensive rehabilitation.

Whether lifting at home or at work, make an effort to take special care of your back. The National Safety Council has a number of suggestions to prevent lift-and-carry injuries and keep your back strong and healthy.

**Power Warm-ups:** You will work better if you start each day with slow stretches. These warm-ups let you ease comfortably into your workday and help you avoid injury.

## Power Lifting Tips

- Protect your hands and feet by wearing safety gear
- Size up the load and tip it on its side to see if you can carry it comfortably
- Get help if the load is too big or bulky for one person
- Check for nails, splinters, rough strapping and sharp edges
- Make sure your footing is solid and keep your back straight with no curving or slouching
- Center your body over your feet, get a good grip on the object and pull it close to you
- Pull your stomach in firmly and lift with your legs, not your back
- If you need to turn, move your feet, do not twist your back

## Oversized or Tough Lifting Tips

- Do not try to carry a big load alone; ask for help
- Work as a team by lifting, walking and lowering the load together
- Let one person call the shots and direct the lift
- Use proper mechanical devices for heavy loads
- Use a step stool or sturdy ladder to reach loads above your shoulders, get as close to the load as you can and slide it toward you
- Do all the work with your arms and legs, not your back
- For loads under racks and cabinets, pull the load toward you, and try to support it on one knee before lifting, then use your legs to power the lift



## Levantar y llevar de forma segura

Artículo presentado por el Consejo Nacional de Seguridad

Levantar y transportar son trabajos de potencia que requieren cuidados y capacitación especiales para prevenir lesiones en la espalda. Las lesiones de espalda representaron 177,580 del total de 905,690 lesiones en el sector privado en 2012, según *Injury Facts 2015*. Las lesiones de espalda pueden ser difíciles de tratar y pueden resultar en una rehabilitación prolongada y costosa.

Ya sea levantando en casa o en el trabajo, haga un esfuerzo para cuidar especialmente su espalda. El Consejo Nacional de Seguridad tiene una serie de sugerencias para prevenir lesiones por levantar y transportar y Mantén tu espalda fuerte y saludable.

**Calentamiento de potencia:** Trabajarás mejor si comienzas cada día con estiramientos lentos. Estos calentamientos le permiten relajarse cómodamente en su día de trabajo y lo ayudan a evitar lesiones.

### Consejos de levantamiento de potencia

- Proteja sus manos y pies usando equipo de seguridad
- Dimensione la carga e inclínela de lado para ver si puede llevarla cómodamente
- Obtenga ayuda si la carga es demasiado grande o voluminosa para una persona
- Compruebe si hay uñas, astillas, flejes ásperos y bordes afilados
- Asegúrese de que su pie sea sólido y mantenga la espalda recta sin curvarse ni encorvarse
- Centra tu cuerpo sobre tus pies, agarra bien el objeto y tira de él cerca de ti
- Tire de su estómago firmemente y levántelo con las piernas, no con la espalda
- Si necesita girar, mueva los pies, no tuerza la espalda

### Puntas de elevación de gran tamaño o resistentes

- No trates de llevar una gran carga solo; pide ayuda
- Trabajar en equipo levantando, caminando y bajando la carga juntos
- Deje que una persona tome las decisiones y dirija el ascensor
- Utilice dispositivos mecánicos adecuados para cargas pesadas
- Use un taburete o una escalera resistente para alcanzar cargas por encima de sus hombros, acérquese lo más posible a la Carga como puedas y deslízalo hacia ti
- Haz todo el trabajo con tus brazos y piernas, no con tu espalda
- Para cargas debajo de bastidores y gabinetes, tire de la carga hacia usted e intente apoyarla en uno rodilla antes de levantar, luego use sus piernas para impulsar el levantamiento

