




# ESPALDA Y LEVANTAMIENTO

2002

Fecha revisada \_\_\_\_\_ Revisada por \_\_\_\_\_

Nombre del proyecto \_\_\_\_\_ Lugar de trabajo \_\_\_\_\_

- **Marque el cuadro si la frase es correcta.**
- **Llene los espacios donde el  aparece.**
- **Las citas en paréntesis cuadrado son del Título 8 del Código Administrativo de California.**

## NOTAS

### IDENTIFICACION DE PELIGRO [1509]

- La compañía tiene un Programa escrito para la prevención de lesiones, enfermedades y accidentes (en inglés: IIPP) que llena todos los requisitos de Cal/OSHA. Esto incluye identificación de peligros para la espalda en el trabajo, inspecciones regulares, investigación de accidentes y corrección de condiciones peligrosas.
- Objetos en el lugar de trabajo, que pueden presentar peligros al levantar, han sido identificados:
  - Objetos pesados (más de 20 lbs. cuando se levantan repetidamente; o más de 50 lbs. si se levantan de una sola vez). (Descríbalos abajo.)
  - Objetos bultosos o incómodos. (Descríbalos abajo.)
  - Cargas cuyo peso cambian de posición de repente. (Descríbalos abajo.)
  - Objetos que tengan que levantarse más arriba de su hombro. (Descríbalos abajo.)
  - Objetos que tengan que levantarse del piso. (Descríbalos abajo.)
  - Objetos que no se pueden mantener cerca del cuerpo cuando se levantan. (Descríbalos abajo.)

Describa los peligros de levantamiento que ha identificado:




---



---



---

- Tareas que requieren torcerse, doblarse o estirarse repetidamente para alcanzar algo sobre la cabeza han sido identificadas. (Descríbalas abajo.)

Describa los peligros de torcerse, doblarse o estirarse hacia arriba:




---



---



---

- Lesiones a la espalda y todos los accidentes que tengan que ver con levantar son investigados y los peligros son corregidos.

### **DISEÑO DEL TRABAJO** [1509]

- Cuando es posible, los trabajos son diseñados para disminuir el manejo manual.
- Cuando es posible, formas mecánicas de levantamiento (montacargas, de banda, grúas, tucos y palancas) son usados.
- Aparatos manuales para levantar y cargar (carretillas, carretas, barras, y ganchos) están disponibles y están en buena condición.
- Cuando es posible, materiales y equipo son usados cuando son fáciles de levantar y cargar (por ejemplo, cargadores de ladrillos con agarraderas o escaleras de fibra de vidrio).
- Cuando es posible, los materiales se ordenan en tamaños pequeños (por ejemplo, gypsum de 3-pies o sacos de cemento pequeños).
- Las tareas de levantamiento son divididas entre los trabajadores para reducir el levantamiento repetitivo.
- Materiales pesados que hay que cargar manualmente son almacenados arriba del piso, no más abajo de la rodilla. (Esto limita la altura del levantamiento requerido y reduce presión en la columna vertebral.)
- Los materiales pesados se guardan en donde hay suficiente espacio para levantarlos seguramente, sin tratar de alcanzar en alto o torcerse.

### **CAPACITACION** [1509]

- Los trabajadores han sido capacitados acerca de todos los peligros de levantamiento identificados en el trabajo y los métodos para evitar lesiones.
- Los trabajadores han sido entrenados en técnicas de cómo levantar objetos, incluyendo levantar y cargar en equipo.

**PRACTICAS EN EL TRABAJO** [1509]

- Los materiales son entregados lo más cerca posible de donde se van a usar.
- Las cargas son divididas para reducir peso.
- Los pasillos son mantenidos libres de obstáculos para el uso de equipo de levantamiento como carretas y carretillas.
- Aparatos mecánicos o técnicas de levantamiento en equipo son usados para cargas pesadas, cuando sea necesario.
- Antes de levantar y cargar objetos pesados, los trabajadores planean la tarea, incluyendo lugares de descanso, cuando sea necesario.
- Los trabajadores usan una tenaza apropiada, comprueban el peso antes de levantar, levantan y mantienen el peso cerca del cuerpo.
- Las cargas son levantadas y bajadas gradualmente.
- Los trabajadores son estimulados a “calentar” antes de la jornada de trabajo y estirarse regularmente.

**NORMA DE ERGONOMIA DE CAL/OSHA**

- Si ha sucedido más de una lesión de ergonomía en el transcurso de un año a trabajadores que hacen la misma tarea, la compañía ha desarrollado un programa para identificar y corregir estos peligros y proveer una capacitación apropiada. [5110]