



COMPANY: _____

DATE: _____

Oh, My Aching Back...

Anyone who has had a back injury can tell you that they can be painful and debilitating and can affect the quality of your life. The most common causes of back injuries are lifting too much weight, using improper posture while lifting, and lifting and twisting the torso. Overuse and fatigue also play a major role in the cause of back injuries.

All of you have probably heard “Lift with your legs not your back”, “Don’t twist as you lift” but there are some additional specific techniques you can use to ensure you will lift properly:

GET CLOSE TO THE LOAD

The further you have to reach to pick up something, the greater the strain imposed on your back. When you bend at the waist to lift, due to the leverage principal, the load is up to 10 times heavier than its actual weight. If needed, move the load closer to your body prior to lifting, this gets it closer to the center of your body and helps prevent the need to bend at the waist. For repeated lifting, use mechanical assistance or request help from a co-worker.

STORE HEAVY OBJECTS ABOVE KNEE LEVEL

Try to see that heavy objects are placed and stored above knee level and below shoulder level. This reduces the pressure on your back and legs. If you suspect the load is too heavy to be lifted comfortably, do not chance it. Use a mechanical aid, break the load down into its component parts, or get help.

KEEP YOUR BACK STRAIGHT

Try not to bend at the waist when reaching to lift an object. Keep the natural arch in your lower back. This distributes the load evenly over the surface of spinal disks, and is less stressful than if the disk is pinched between vertebrae.

GLUE YOUR HAND TO YOUR THIGH

If you lift and carry something in one hand, such as a tool box, place your free hand on the

outside of your thigh and mentally “glue” it there. This helps your body automatically maintain correct back alignment rather than tilting to one side. Side bending while carrying an object can be just as stressful to the spine as bending forward.

TIGHTEN YOUR STOMACH MUSCLES

This helps prevent you from twisting your spine. If you need to place a load off to one side, turn by moving your feet, not twisting your torso. After a few lifts you might find yourself getting sloppy and forgetting to move your feet. You can overcome this tendency if you set the load down at least one step away from where it is lifted. If you wear a back support belt, wear it low on your trunk and loosen it when you are not lifting.

STAY IN GOOD PHYSICAL CONDITION

A protruding stomach is an extra load carried away from the center line of the body, and prevents you from keeping a lifted object close—the number one rule for back care. A strong stomach helps with posture and reduces back stress. Stretch and loosen up before work – Stretching isn’t just before a workout. Research has shown that trunk flexibility and mobility is significantly lower in the morning, increasing the number and severity of back strains at this time. A few minutes of stretching can warm up cold stiff muscles and tendons and help you avoid an injury.



NOTES & SIGN OFFS

Project specific topics (specific exposures, hazards, etc.):

Employee Comments/Suggestions & Safety Recommendations

Attendance Log (all attendees sign/print name). Your signature is acknowledgement that you have received and understand the training offered on this sheet.

Supervisor’s Signature:

These instructions do not supercede local, state or federal regulations. They are designed to provide a guideline to assist with enforcing safe work practices, but are not presumed to be inclusive of all workplace hazards or situations. Employers are recommended to always refer to actual Cal/OSHA Safety Orders to ensure compliance with mandated regulations.

Training Tips:

- A) Illustrate proper lifting and have employees actually lift something properly (empty box, nothing heavy!).
- B) Discuss tasks that may cause back injury at your jobsite.
- C) Illustrate stretches that may improve flexibility that employees can do on their own.



North Coast Builders Exchange ~ Tailgate Topics
Email suggestions to ncbecomp@sonic.net or call (707) 542-9502



COMPANY: _____

DATE: _____

Oh, Me Duele La Espalda...

Cualquiera que haya tenido una lesión en la espalda puede decirle que es dolorosa y debilitante y que puede afectar la calidad de vida. Las causas más comunes para lesiones de espalda son porque se ha levantado mucho peso, usando una postura inapropiada mientras se levanta, y cuando al levantarse dobla el torso. El abuso y la fatiga también juegan un papel importante en la causa de lesiones de espalda.

Posiblemente todos han escuchado "Levante con sus piernas y no con su espalda", "No doble el torso cuando se levanta" pero hay algunas técnicas adicionales que usted puede usar para asegurar un levantamiento apropiado:

ACÉRQUESE LA CARGA

Lo lejos que usted tenga que estirarse para alcanzar la carga es el peso que usted pone en su espalda. Cuando usted dobla su cintura para levantar, debido a la palanca principal, la carga es 10 veces más pesada que su peso actual, Si es necesario mueva la carga cerca de su cuerpo antes de levantarla así está cerca del centro de su cuerpo y ayuda para evitar la necesidad de doblarse por la cintura. Para un levantamiento repetido, use la asistencia mecánica o pida ayuda a un compañero.

PONGA LOS OBJETOS PESADOS AL NIVEL DE LAS RODILLAS

Trate de ver que objetos están colocados y almacenados arriba del nivel de su rodilla y abajo del nivel de sus hombros. Esto reduce la presión en su espalda y piernas. Si usted cree que la carga es muy pesada para levantarla cómodamente, no se arriesgue, use ayuda mecánica, baje la carga y sus partes componentes, o pida ayuda.

MANTENGA SU ESPALDA DERECHA

Trate de no doblar por la cintura cuando levante los objetos. Mantenga el arco natural de su espalda baja. Esto distribuye la carga de igual manera sobre la superficie de los discos de la espina, y es menos estresante si el disco es lesionado entre las vértebras.

MANTENGA SU MANO PEGADA A SU MUSLO

Si usted levanta o carga algo con una mano, como una caja de herramientas, coloque la mano libre en la parte de afuera de su muslo y "péguela" mentalmente ahí. Esto ayuda a su cuerpo a mantenerse en la postura

correcta en lugar de ponerse de lado. Doblar de lado mientras se está cargando un objeto puede ser igual de estresante para la espina como doblarse hacia delante.

ENDUREZCA LOS MÚSCULOS DEL ESTÓMAGO

Esto le ayuda para evitar doblar su espina. Si usted necesita colocar la carga a un lado, dóblese moviendo su pie, no doblando su torso. Después de unos cuantos levantamientos usted se sentirá un poco torpe y se le olvidará mover su pie. Usted puede superar ésta tendencia si usted coloca la carga abajo al menos un paso de retirado de donde se levanta. Si usted usa un cinturón de apoyo para la espalda, úselo debajo del tronco del cuerpo, y aflójele cuando no lo esté usando.

MANTÉNGASE EN BUENAS CONDICIONES FÍSICAS

Un estómago abultado es una carga extra para la línea central del cuerpo, y no lo deja mantener los objetos cerca de usted- la regla número uno para cuidarse la espalda es. Un estómago fuerte ayuda con la postura y reduce el estrés de la espalda. Estírese y afloje antes de empezar a trabajar-- El estiramiento no es solamente antes de hacer ejercicio. Los estudios han demostrado que la flexibilidad del tronco y la movilidad es significativamente baja en la mañana, aumentando el número y la severidad de los estiramientos de la espalda a éste tiempo. Unos minutos de estiramientos pueden calentar los músculos fríos y tendones y le ayudan a evitar lesiones.

Sugerencias para el Entrenamiento

- a) Muestre el levantamiento apropiado y haga que los empleados levanten algo apropiadamente (una caja vacía, nada pesado!).
- b) Mencione los motivos que pueden causar una lesión de espalda en el lugar de trabajo.
- c) Demuestre las formas de estiramiento que pueden mejorar la flexibilidad y que los empleados pueden hacer por su cuenta.



NOTAS Y FIRMAS

Temas específicos a ciertos proyectos (exposiciones específicas, riesgos, etc.)

Comentarios/Sugerencias y Seguridad de los Empleados Recomendaciones

Registrar de Asistencia (todos los asistentes deben poner nombre y firma) . Su firma certifica que ha recibido y comprendido el curso de capacitación que contiene este documento.

Firma del Supervisor:

Estas instrucciones no alteran los reglamentos locales, estatales o federales. Estas instrucciones son diseñadas como una guía para apoyarlo (a) en cumplir las practicas de seguridad, per no deben asumirse inclusivas de todas las situaciones o áreas de trabajo con riesgos. Se le recomienda a las compañías que siempre hagan referencia a las reglas de seguridad actuales de Cal/OSHA para asegurarse del cumplimiento de sus reglamentos mandatorios.



North Coast Builders Exchange ~ Tailgate Topics
Envíe sus sugerencias por medio de correo electrónico a ncbecomp@sonic.net or call (707) 542-9502