

June 15, 2020 | Attachment: #23

## Manual Material Handling

Handling & storing materials involve diverse operations such as hoisting with a crane; driving a loaded truck; carrying bags or materials manually; or manually stacking materials such as drums, bags, kegs, and lumber. Efficient handling of materials is vital to most workplaces. These operations provide a continuous flow of parts & products through the workplace & ensure that materials are available when needed. The most common injuries associated with material handling are to the lower back and are caused by excessive or improper lifting. When working in the rain, California OSHA recommends:

### Lifting Safely

---

Safe lifting & material handling techniques involves keeping the back properly aligned and balanced over the feet when lifting. With a little practice, precautionary methods outlined below can become good daily habits that could help prevent back injuries both on and off the job. Before lifting, take a moment to think the task at hand. Examine the object for sharp corners, slippery spots or other potential issues prior to lifting. Workers should understand their physical capacities and not try to exceed it. Ask for help or divide the load to make it lighter and more manageable.

- Stand close to the load with the feet spread about shoulder width apart; place one foot slightly in front of the other.
- Squat by bending at the knees (not the waist). Tuck the chin and keep the back as vertical as possible.
- Firmly grasp object prior to lifting.
- Slowly lift with the LEGS, while keeping the back straight and vertical as possible.
- Keep the object as close to the body, and below the waist. Avoid twisting while loaded!
- Reverse the procedure to lower the object.
- Don't attempt reaching while loaded.
- Avoid unstable footing.
- If turning is required, using the feet to do so. Never with the torso with a load!



Seek assistance when a load is:

- bulky and cannot be properly grasped
- when loads cannot be seen around
- Too heavy for a worker's physical ability

### Material Handling Aids

---

Carts, bins, hand trucks, dollies, and forklifts are examples of mechanical aids that should be considered to help transport load when possible. Pushcarts and bins can be useful for light, awkward loads, while hand trucks and fork-lifts help move heavier, stackable material. Secure the load for transport. Push loaded carts and dollies and pallet jacks.

### Personal Protective Equipment

---

- Workers should use appropriate protective equipment as necessary to help reduce accident potential.
- For loads with sharp or rough edges, wear gloves or other hand and forearm protection.
- Approved safety shoes should be worn when loads are heavy

**Foremen:** Don't forget to discuss and document (on Tailgate Meeting Reports) jobsite specific items at your tailgate meetings.  
All apprentices must be held back for additional 5 minute training.

## Manejo manual de materiales

La manipulación y el almacenamiento de materiales implican diversas operaciones, como elevar con una grúa; conducir un camión cargado; llevar bolsas o materiales manualmente; o apilar materiales manualmente como tambores, bolsas, barriles y madera. El manejo eficiente de los materiales es vital para la mayoría de los lugares de trabajo. Estas operaciones proporcionan un flujo continuo de piezas y productos a través del lugar de trabajo y aseguran que los materiales estén disponibles cuando sea necesario. Las lesiones más comunes asociadas con el manejo de materiales son en la parte baja de la espalda y son causadas por un levantamiento excesivo o inadecuado. Cuando trabaja bajo la lluvia, California OSHA recomienda:

### Levantando con seguridad

Las técnicas de elevación y manipulación de materiales seguras implican mantener la espalda correctamente alineada y equilibrada sobre los pies al levantar. Con un poco de práctica, los métodos de precaución descritos a continuación pueden convertirse en buenos hábitos diarios que podrían ayudar a prevenir lesiones en la espalda, tanto dentro como fuera del trabajo. Antes de levantar, tómese un momento para pensar la tarea en cuestión. Examine el objeto en busca de esquinas afiladas, puntos resbaladizos u otros problemas potenciales antes de levantarlo. Los trabajadores deben comprender sus capacidades físicas y no tratar de excederlas. Pida ayuda o divida la carga para que sea más ligera y manejable.

- Párese cerca de la carga con los pies separados al ancho de los hombros; coloque un pie ligeramente delante del otro.
- Póngase en cuclillas doblando las rodillas (no la cintura). Mete la barbilla y mantén la espalda lo más vertical posible.
- Sujete firmemente el objeto antes de levantarlo.
- Levante lentamente con las PIERNAS, mientras mantiene la espalda recta y vertical como sea posible.
- Mantenga el objeto lo más cerca del cuerpo y debajo de la cintura. ¡Evite torcer mientras está cargado!
- Invierta el procedimiento para bajar el objeto.
- No intente alcanzar mientras está cargado.
- Evite zapatos inestables.
- Si se requiere girar, use los pies para hacerlo. ¡Nunca con el torso con carga!

Busque ayuda cuando una carga es:

- voluminoso y no se puede agarrar adecuadamente
- cuando no se pueden ver cargas alrededor
- Demasiado pesado para la capacidad física de un trabajador.



### Ayudas de manejo de materiales

Los carros, contenedores, carretillas, plataformas rodantes y carretillas elevadoras son ejemplos de ayudas mecánicas que deben considerarse para ayudar a transportar la carga cuando sea posible. Las carretillas y los contenedores pueden ser útiles para cargas ligeras e incómodas, mientras que las carretillas y las carretillas elevadoras ayudan a mover material más pesado y apilable. Asegure la carga para el transporte. Empuje carros cargados y plataformas rodantes y transpaletas.

### Equipo de protección personal

- Los trabajadores deben usar el equipo de protección apropiado según sea necesario para ayudar a reducir el potencial de accidentes.
- Para cargas con bordes afilados o ásperos, use guantes u otra protección para manos y antebrazos.
- Se deben usar zapatos de seguridad aprobados cuando las cargas son pesadas

**Capataces:** No olviden discutir y documentar (en los informes de las reuniones del portón trasero) en su sitio de trabajo artículos específicos en su reuniones del portón.

**Todos los aprendices deben permanecer cinco minutos adicionales para capacitación.**