

May 8, 2022 | Attachment # 19

## Proper Lifting

*Most of us forget the importance of our backs for the enjoyment of a normal, happy and successful life. However, the back contains one of the most critical muscle groups in the body, as well as the spinal cord and associated vertebrae and disks. Everyone working in the building industry must lift materials to either put them into place or to expedite from one location to another. **Back injuries are cumulative; a lot of small injuries lead up to the big one.** It is, therefore, important to remember the key elements of proper lifting.*

### Preparing to Lift

- Do you need help? Get help if needed (more people, lift equipment).
- Do you need to stretch before preparing to lift?
- Determine the load capacity.
- Determine your ability to handle the load.
- Wear safe shoes.
- Wear gloves to protect your hands if the surface is rough.
- Make sure you have a clear walkway.

### Making the Lift

- Center the load between your legs or shoulders.
- Always bend with your legs.
- Keep your back straight.
- Lift with your legs (you can feel your leg muscles doing the work).
- Keep the load close to your body. (Hug the object you are lifting.)

### Moving the Load

- Keep your back as vertical as possible.
- Keep the load close to you.
- Don't twist your body- move your feet.
- When lowering your load, bend with the knees and keep the back straight.

Remember to follow these rules of lifting and you will give your back a break rather than breaking your back.

**Remember:** The only thing you'll prove by lifting more than you should is that your back is a poor substitute for a forklift. **Think before you lift- EVERYTIME.**



**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.**

## Técnicas Adecuadas de Levantamiento

La mayoría de nosotros olvidamos la importancia de nuestra espalda para el disfrute de una vida normal, feliz y exitosa. Sin embargo, en la espalda se encuentra uno de los grupos de músculos más importantes del cuerpo, así como la columna vertebral, vértebras y discos relacionados. Todas las personas que trabajan en la industria de la construcción deben levantar materiales para colocarlos en su lugar o para cambiarlos de un lugar a otro. **Las lesiones en la espalda son acumulativas; muchas lesiones pequeñas ocasionan una lesión grande.** Así que es importante recordar los elementos clave para un correcto levantamiento.

### Preparación para el levantamiento

- ¿Necesita ayuda? Busque ayuda si la necesita (más personas o un equipo de levantamiento).
- ¿Necesita hacer algunos ejercicios de estiramiento antes de prepararse para levantar?
- Determine la capacidad de carga.
- Determine su capacidad para manejar la carga.
- Use zapatos de seguridad.
- Use guantes para proteger sus manos si la superficie del objeto que debe levantar es áspera.
- Asegúrese de que el camino por donde pasará está libre de obstáculos.

### Realice el levantamiento

- Centre la carga entre sus piernas u hombros.
- Siempre inclínese con sus piernas.
- Mantenga la espalda recta.
- Levante con sus piernas (podrá sentir los músculos de sus piernas haciendo el trabajo).
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo (abraze el objeto que está levantando).

### Mueva la carga

- Mantenga su espalda en posición vertical tanto como sea posible.
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo.
- No retuerza su cuerpo, mueva los pies.
- Cuando baje la carga, flexione las rodillas y mantenga la espalda recta.



Recuerde seguir estas reglas de levantamiento y así le dará un descanso a su espalda, en lugar de rompérsela.

**Recuerde:** lo único que puede demostrar al tratar de levantar una carga más pesada de lo que en realidad puede es que su espalda es un pobre sustituto de carretilla. **Piense antes de levantar una carga – A CADA MOMENTO.**

**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.**