

Lifting safely

SUPERVISOR TALK

Did you know you may be at risk for serious injury if you do not lift correctly? Improper lifting may cause back injuries that can take months or even years to heal. Sometimes the injuries are disabling or permanent. This can be prevented if you learn to lift correctly.

Preparing to lift

If the load looks too heavy, do not lift it by yourself. Ask for assistance and use mechanical aids when possible. Be sure to wear safety shoes in case you drop something. If the object has rough or sharp edges, wear properly fitting work gloves that are in good condition. This will help you to get a better grip as well as protect your hands.

Making the lift

Crouch down with the load between your legs and get a good grip on the object. As you stand up, lift with your legs, keeping your back vertical and the load as close to your body as possible. If you have to place the load to your left or to your right, do not twist your body — move your feet instead. To lower a load, simply reverse the knees bent/back vertical procedure.

Review

- Do not lift more than you can handle. Ask for help with heavy loads and use mechanical aids when possible.
- Wear safety shoes.
- If the object is rough or sharp, wear gloves.
- Lift with your legs and not your back.
- Keep the load close to your body.
- Do not twist your body when placing a load to one side or the other. Move your feet instead.
- When it comes to lifting, do not break your back. Instead, lift right and give your back a break.

Note: A Supervisor Talk Record Form can be found on the last page.

For more information, log in to the Risk Control Customer Portal at travelers.com/riskcontrol. (Need help? Read our [Registration Quick Guide](#).) You also can contact your Risk Control consultant or email Ask-Risk-Control@travelers.com

Levantamiento de forma segura

PLÁTICA DE SUPERVISOR

¿Sabía que usted puede estar en riesgo de sufrir lesiones graves si no levanta correctamente? Levantamiento incorrecta puede causar lesiones en la espalda que puede llevar meses o incluso años para sanar. A veces las lesiones son discapacitantes o permanente. Esto se puede evitar si se aprende a levantar correctamente.

Preparación para el levantamiento

Si la carga se ve demasiado pesada, no la levante por sí mismo. Pida ayuda y use ayudas mecánicas cuando sea posible. Asegúrese de usar zapatos de seguridad en caso de que algo se caiga. Si el objeto tiene bordes asperos o filosos, use guantes de trabajo debidamente adecuados que se encuentran en buenas condiciones. Esto le ayudará a conseguir un mejor agarre, así como proteger sus manos.

Haciendo el levantamiento

Agáchese con la carga entre sus piernas y consiga una buena adherencia sobre el objeto. Pongase de de pie, usando sus piernas, manteniendo la espalda vertical y la carga lo más cerca de su cuerpo como sea posible. Si usted tiene que colocar la carga a la izquierda o a la derecha, no gire el cuerpo - mueva los pies en su lugar. Para bajar una carga, simplemente proceda de reversa los pasos para levantar.

Examen

- No levante más de lo que puede manejar. Pida ayuda con cargas pesadas y el uso de ayudas mecánicas cuando sea posible.
- Utilizar calzado de seguridad.
- Si el objeto es duro o agudo, use guantes.
- Levante con las piernas y no su espalda.
- Mantenga la carga cerca de su cuerpo.
- No gire el cuerpo cuando se coloca una carga a un lado o el otro. Mueva sus pies en su lugar.
- Cuando se trata de levantar, no se rompen la espalda. En su lugar, levántala derecha y de la espalda un descanso.

Nota: Una forma de expediente de plática del supervisor se puede encontrar en la última página.

Para obtener más información, inicie sesión en el portal de clientes de control de riesgo en travelers.com/riskcontrol. También puede contactar a su consultor de control de riesgos o el email Ask-Risk-Control@travelers.com.

