

Safety SOLUTIONS *Checklist for Safe Practices*

Tips to Help Prevent Lifting-related Injuries

Lifting-related injuries are the most common injuries at many landcare companies. They often result in costly workers' compensation claims for the employer, and chronic pain and high medical costs for the employee. Yet most lifting-related injuries can be prevented. This English/Spanish checklist can be used by crew leaders to help workers avoid lifting-related injuries.

- Heavy lifting is so common in the work we do that you probably don't think about it very much.
- Yet did you know that each pound of weight you lift puts nearly seven and one-half pounds of pressure on your lower back?
- This much pressure day after day, year after year, can result in long-term pain and repeated visits to the doctor – unless you are very careful about what and how you lift.
- Here are some important tips:
- Make sure you are in good physical shape. This includes starting out your day with “stretching” exercises to help loosen up your muscles.
- These exercises are important because it's not *just* your back that may be injured if you're not in good physical shape. You could also injure your shoulder, hip, knee, or other parts of your body.
- Know when to ask for help. This is critical, but is something that's often not done. In general, if you need to lift an object that weighs 50 pounds or more, *don't* do it yourself.

Your risk of injury also increases by lifting bulky or awkward objects that can't be held close to your body.

- Get a firm footing before picking up a heavy object. Be sure your boots or shoes have non-slip soles.
- Part your feet and put one foot slightly in front of the other.
- Keep your back as straight as possible at all times. Bend your knees – *not* your waist – when picking up and putting the object down.
- Make sure you have a good grip on the object, and hold it close to your body. Don't let it bounce around.
- Don't twist your body when lifting.
- Avoid overreaching, and avoid lifting an object higher than chest high.
- Use mechanical devices when they are available to avoid manually lifting heavy objects.
- Also, ask a co-worker for help if you think an object is too heavy to lift alone. We know that asking for help may not be something that's easy to do – but think about the possible alternative: Recurring and even disabling injury, high medical bills, and a lifetime of unnecessary pain.

Barbara Mulhern, Safety Specialist
Ph: (608) 848-3758 E-mail:
barbmulhern@landcarenetwork.org

PROFESSIONAL LANDCARE NETWORK
(800) 395-2522 fax: (703) 736-9668
Web site: landcarenetwork.org
Copyright March 2005

SOLUCIONES DE SEGURIDAD

Lista de control para el desempeño de seguro de sus actividades

DATOS PARA PREVENIR LESIONES OCASIONADAS POR EL LEVANTAMIENTO DE OBJETOS PESADOS

Las lesiones ocasionadas por el levantamiento de objetos pesados, son las más comunes en muchas compañías de la industria del paisajismo y la jardinería. A menudo, estas lesiones se convierten en reclamos a través del fondo de compensación que resultan altamente costosos para el patrono, un dolor crónico y altos costos médicos para el empleado. Sin embargo, la mayoría de lesiones ocasionadas por el levantamiento de objetos pesados, se puede prevenir. La lista de control en español e inglés, puede ser utilizada por los líderes de cuadrillas con la finalidad de ayudar a los trabajadores a evitar lesiones ocasionadas por el levantamiento de objetos pesados.

- El levantamiento de objetos pesados es una práctica tan común en el campo de trabajo, que es probable que usted no piense mucho en eso.
- Sin embargo, ¿sabía usted que por cada libra de peso que usted levanta añade casi siete libras y media de presión sobre la parte baja de su espalda?
- Una presión de esta cuantía, día tras día, año tras año, puede transformarse en un dolor permanente a largo plazo y reiteradas visitas al médico – a menos que usted tenga mucho cuidado con lo que levanta y la forma de hacerlo.
- A continuación le presentamos algunos importantes datos:
- Asegúrese de estar en buenas condiciones físicas; esto incluye ejercicios de “estiramiento y calentamiento” para que sus músculos estén tonificados y flexibles.
- Estos ejercicios son importantes porque no es *sólo* su espalda la que puede

resultar lesionada si no está en buenas condiciones físicas, sino que también podría lesionarse el hombro, la cadera, la rodilla, o cualquier otra parte de su cuerpo.

- Sepa cuando pedir ayuda. Esto es algo esencial y sin embargo, no se hace con la debida frecuencia. Por lo general, si necesita levantar un objeto que pesa 50 libras o más, *no lo haga solo*. Su riesgo de sufrir una lesión también aumenta al levantar objetos de forma voluptuosa o de difícil maniobrabilidad que no le permiten sostenerlos cerca de su cuerpo.
- Posiciónese firmemente sobre la superficie antes de levantar un objeto pesado. Asegúrese de que sus botas o zapatos tienen suelas anti-resbalantes.
- Separe sus pies y coloque un pie ligeramente delante del otro.
- Mantenga su espalda tan erguida como sea posible en todo momento. Doble sus rodillas – *no* su cintura – al levantar o bajar un objeto pesado.
- Asegúrese de que tiene bien sujetado el objeto, sosténgalo cerca de su cuerpo y no lo suelte.
- No tuerza el torso de su cuerpo al levantar un objeto pesado.
- Evite el estiramiento excesivo de sus extremidades y levantar un objeto que esté más allá de la altura de su pecho.
- Utilice los dispositivos mecánicos disponibles para evitar el levantamiento manual de objetos pesados.
- Igualmente, pídale ayuda a un compañero de trabajo si cree que el objeto es demasiado pesado para levantarlo usted solo. Sabemos que no es fácil tener que pedir ayudar – pero piense en la alternativa posible: Una lesión recurrente que puede convertirse en discapacidad, altas facturas por asistencia médica y toda una vida de dolor innecesario.