

A pesar de todo el equipo, herramientas y maquinaria que se usa en la manufactura, el trabajo manual aun es necesario para que se haga casi todo el trabajo. Cada trabajador está expuesto a lesiones potenciales a su espalda al simplemente hacer tareas de trabajo normales.

**OSHA Estándar 1910.22(a)(1)** *Todos los lugares de empleo, pasillos, almacenes y cuartos de servicio deben mantenerse limpios y ordenados y en condiciones higiénicas.*

- Reduce un poco a cargar materiales cuando sea posible al mandarlos llevar cerca de donde serán usados.
- Usa herramientas para manejar los materiales como carritos, carretillas, carretilla hidráulica y montacargas si es posible para limitar el levantamiento manual.
- Considera usar herramientas con asas extensibles para eliminar la necesidad de agacharte o encorvarte.
- Siempre asegúrate de que las áreas de trabajo están libres de desorden y riesgos de tropiezos.



**OSHA Estándar 1910.22(a)(2)** *El piso de cada cuarto de trabajo debe mantenerse en una condición limpia y, en medida de lo posible, seca. Donde se usan procesos mojados, se debe mantener un drenaje, y pisos falsos, plataformas, tapetes u otros lugares secos para pararse deben proporcionarse donde sea posible.*

Cuando debes de levantar o cargar materiales:

- 1) Mantén la carga lo más cercano a tu cuerpo como puedas.
- 2) Trata de no hacer torsión, mejor mueve todo tu cuerpo.
- 3) Levanta con tus piernas, no tu espalda.
- 4) Levanta la carga usando un agarre sólido con dos manos.
- 5) Levanta y baja los materiales en una manera estable y suave, trata de no sacudir la carga.

*Ejemplo de técnica de levantamiento/colocación apropiado de acuerdo a las "Simple Solutions Ergonomicas para Trabajadores de la Construcción" de la CDC. (\*5)*



## COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-venido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

## RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-venidas para ningún propósito.

- (\*2) Fotografía – m anima. wheelbarrow. <https://www.flickr.com/photos/banky177/38266768/>
- (\*3) Fotografía – Mark Hunter. Sealey Forklift. <https://www.flickr.com/photos/toolstop/4325153724/>
- (\*4) Fotografía – Alameda County Community Food Bank. Dominic (...) <https://www.flickr.com/photos/accfb/5408570222/>
- (\*5) Fotografía – CDC/NIOSH Simple Solutions Ergonomics. <http://www.cdc.gov/niosh/docs/2007-122/default.html>

Creative Commons License: <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/2.0/>

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita [www.weeklysafety.com](http://www.weeklysafety.com) o envía un correo a [safety@weeklysafety.com](mailto:safety@weeklysafety.com).