

Guárdelo fuera del piso



Coloque los artículos pesados a la altura de la cintura.

Levantar desde el nivel de piso duplica el riesgo de lesiones en la espalda



Puntos de Discusión de la Reunión de Seguridad

- El mejor lugar para poner cosas pesadas o cosas que usa con frecuencia es a la altura de la cintura.
- Levantar del suelo es dos veces más arriesgado que levantar mientras está de pie.
- Cuando levante algo desde el nivel de piso, tiene que agacharse. Eso significa que también está levantando el peso de la parte superior de su propio cuerpo cuando vuelva a subir.
- Una buena técnica de levantamiento ayuda a algunos. Pero todavía hay mucho estrés en la espalda cuando se levanta del suelo, incluso cuando dobla las rodillas.
- No debería almacenar nada pesado por encima de la cintura, porque la caída de objetos puede lastimarlo.

Pregunta de discusión

- ¿Cuáles son algunas maneras que podemos usar para mantener más cosas a la altura de la cintura en nuestro lugar de trabajo?