



## SMO 07-0101

### LEVANTELO DOS VECES

*Por Control de Pérdidas de SeaBright*

La mayoría de ustedes ha escuchado las reglas generales de levantar con seguridad. Recuerde de: “Agarrar la carga firmemente, mantenerla cerca, doblar las rodillas, usar las piernas para levantar la carga, y mantener la columna en posición natural (con un arco en la parte inferior de la espalda).” Estos principios siempre aplican y deben ser incorporados en cada levantamiento - ¡si es posible! Dado el número enorme de situaciones de levantar “riesgosas” que usted enfrenta en el trabajo, usted puede no poder aplicar estos principios cada vez. Por esto es que usted siempre debe recordar de **¡LEVANTELO DOS VECES!** ¿Qué?

El acto de levantar es lo mismo que cualquier otro movimiento que usted puede aprender a hacer mejor con práctica. Como usted sabe, entre más practique la destreza, mejor lo hace. Sin embargo, dominar una destreza normalmente involucra tanto entrenamiento mental como físico. Considere boliche, golf, esquí, o tiro. Usted piense cuidadosamente en los movimientos que va a hacer antes de hacerlos. Esta es la única forma de hacerlo correctamente – por lo menos hasta que se vuelvan naturales.

De forma similar, levantar **DOS VECES** significa aplicar el principio de planear sus movimientos antes de levantar:

#### 1. Su primer levantamiento es un levantamiento mental. Piense en el levantamiento antes de hacerlo:

- ¿Cómo voy a levantar el objeto? ¿Lo puedo hacer solo o necesito ayuda?
- ¿Cuánto pesa el objeto? ¿Necesito usar asistencia mecánica?
- ¿A dónde llevo el objeto que levanto? ¿Está el área despejada donde tengo que colocarlo?
- ¿Es un trayecto difícil o está lejos?
- ¿Cuáles peligros pueden impedir el levantamiento u obstruir el trayecto?

*Elimine aquellos peligros antes de levantar el objeto. En otras palabras, ¡Planifique el Levantamiento Primero!*

#### 2. El segundo levantamiento es el levantamiento físico real. Aquí es donde usted realiza su plan.

- Use mecánicas y técnicas corporales apropiadas mientras realiza la tarea. ¡Mantenga las rodillas dobladas!
- Lo más importante: Mantenga la carga tan cerca a su cuerpo como sea posible y no se tuerza.

La próxima vez que alguien le diga que levante *dos veces*, recuerde...

**¡Dos levantamientos son mejores que Uno cuando se trata de reducir el riesgo de torcedura de la espalda!**

# AGENDA DE REUNION DE SEGURIDAD

DEPARTAMENTO/LUGAR DE TRABAJO: \_\_\_\_\_ FECHA DE REUNION: \_\_\_\_\_

1. **Abrir Reunión y Presentar tópico de seguridad:** \_\_\_\_\_
2. Leer minutas de reunión anterior.
3. **Personas presentes:**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

4. **Asuntos Pasados** – Estatus de recomendaciones anteriores. Discutir asuntos pasados, si hay.
5. **Accidentes** – Discutir accidentes anteriores y casi accidentes que han ocurrido desde la última reunión. Resumen breve de accidentes hasta la fecha por número y tipo. Notar algún patrón. Discutir acción correctiva tomada o necesaria. Concentrarse en las causas de accidentes para que todos estén más conscientes.
6. **informes de Inspección** – Reportar sobre hallazgos y recomendaciones de cualquier informe de inspección hecho desde la última reunión.
7. **Asuntos Nuevos** – Solicitar sugerencias de los empleados. Discutir nuevos procedimientos y cambios a la política de seguridad de la compañía, etc.

REUNION INICIÓ A LA(S): \_\_\_\_\_ REUNION TERMINÓ A LA(S): \_\_\_\_\_

REUNION DIRIGIDA POR: \_\_\_\_\_ TITULO: \_\_\_\_\_