|  |  |
| --- | --- |
| Revisión #:  Escrito por: | Fecha: Mes DD, AAAA  Aprobado por: |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DOCUMENTOS RELACIONADOS:** |  | |
| **CUANDO USAR ESTA PRÁCTICA DE TRABAJO SEGURO, *SAFE WORK PRACTICES* (*SWP*):** | Proteger a los trabajadores de las lesiones asociadas al levantamiento y transporte de materiales. La mayoría de los incidentes al levantar/elevar objetos se deben a métodos de levantamiento inadecuados. Todo levantamiento manual debe planificarse, y los procedimientos de levantamiento seguros deben seguirse. | |
| **PELIGROS Y RIESGOS:** | * Esguinces y torceduras | |
| **EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL:** | Aprobado por CSA:   * Calzado con suela de ranuras antiderrapante para mejor agarre y evitar resbalones y caídas * Guantes con agarre | |
| **REQUISITOS DE ENTRENAMIENTO:** | * Orientación de seguridad | |
| **PROCESO DE COMUNICACIÓN:** | * La prevención de las lesiones por esguinces y torceduras es fundamental para mantener la salud y la seguridad de los trabajadores. La lesión de la espalda es una de las más comunes cuando en la granja se manipula material de forma manual. | |
| **EQUIPOS Y SUMINISTROS:** | * Botiquín de primeros auxilios * Extintor de incendios * Teléfono móvil/inteligente o radio de dos vías | |
| 1. Se debe usar guantes cuando se manipule material(es) (con bordes afilados) para evitar cortes/arañazos o abrasiones. 2. Observe el objeto a levantar/elevarse y conozca su peso y tamaño antes de comenzar a levantar/elevar la unidad. Al mirar el tamaño tenga en cuenta que puede ser ligero pero incómodo. Puede ser una caja vacía o una caja llena de material. 3. Siempre debe saber lo que está levantando y, en caso de duda, pida ayuda. Consiga ayuda siempre que sea posible, cuando se trate de artículos de más de 50 libras u objetos muy incómodos para llevarlos fácilmente cerca del cuerpo. 4. Antes de levantar/elevar, tómese un momento para estirar y/o calentar los músculos. 5. Cuando levante objetos pesados, pise firmemente para mantener el equilibrio - coloque un pie ligeramente por delante del otro, aproximadamente a la anchura de las caderas. 6. Baje utilizando las piernas; mantenga lo más posible la espalda recta. 7. Asegúrese de agarrar bien el objeto. Si se levanta algo con otras personas, una de ellas debe tomar la iniciativa y contar para que el movimiento sea suave y no haya sacudidas. 8. Utilice los músculos de las piernas y de la parte superior de los brazos para levantar/elevar el objeto - ¡NO utilice la parte inferior de la espalda! 9. Mantenga los brazos y el objeto cerca de su cuerpo, a la altura de la cintura. 10. Dé vuelta con los pies para girar en lugar de torcer la cintura. 11. Planifique su ruta y despeje antes de levantar/elevar. 12. No levante ningún tipo de equipo conductor cerca de un sistema eléctrico cargado. 13. Si tiene alguna duda sobre lo que está levantando o requiere información, por favor busque ayuda de su supervisor. 14. Asegúrese de conocer sus limitaciones físicas y el peso aproximado de los materiales. 15. El uso de equipos de levantamiento de motor o de dispositivos mecánicos debe ser considerado y empleado cuando sea práctico. 16. Evite extender los brazos. 17. Utilice únicamente los cinturones de levantamiento indicados. 18. No lleve objetos por encima del hombro. | | |
| **PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA:** | | En caso de emergencia, llame al 911 y al dueño de la granja inmediatamente. Quítese del camino del peligro y asegúrese de que nadie más esté en riesgo. |