



Tailgate/Toolbox Safety Training

Safety Services Company-Safety Meeting Division, PO Box 6408 Yuma, AZ 85366-6408 Toll Free (866) 204-4786



Company Name: _____ Job Site Location: _____

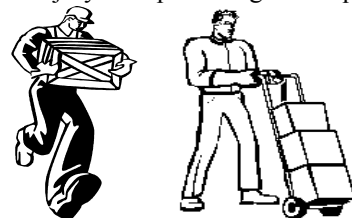
Date: _____ Start Time: _____ Finish Time: _____ Foreman/Supervisor: _____

Topic 25: Back Injury Prevention

Introduction: Proper lifting techniques are crucial to preventing back injuries in the workplace. Reports indicate that every year thousands of employees needlessly injure themselves due to improper back injury prevention. Back injury is one of the most common injuries on the job-site. Ironically, back injuries are also one of the most preventable types of workplace injury! Proper lifting techniques such as lifting with the legs and not the back will ensure these nagging injuries never occur.

Some Steps to Prevent Back Problems:

- **Stretching your legs and back** is imperative prior to lifting any objects.
- **If you are sitting** for extended periods, get up and stretch periodically.
- **If your back** is sore, ice the sore area; applying heat to a recent injury increases swelling.
- **Practice proper posture**; poor posture weakens the back.
- **Exercise** your abdominal muscles; a strong stomach reduces the chance of back injury.
- **If working in** a stationary, standing position for lengthy periods, use floor pads, rugs, or carpet to help prevent back fatigue.
- **If working at** a desk or bench for extended periods, ensure that the chair and desk, or bench, are adjusted for your height.
- **Walking for extended** periods can help to keep back muscles loose and posture straight.
- **A regular exercise routine** will help your back stay strong and injury free.



Proper Lifting Techniques are Necessary to Prevent Back Injuries:

- **Have a supervisor** or a competent worker demonstrate the proper method of bending and lifting.
- **Size up the load** before you lift. Test by lifting one of the corners or pushing. If it is heavy or feels too clumsy, get help from another worker. When in doubt, do not lift alone!
- **Make sure your grip** is secure and your lifting motion is unobstructed.
- **Bend your knees**, keeping your back as straight as possible when raising or lowering the object
- **Lift smoothly and straight up.** Let your legs do the work, not your back! Keep your feet at shoulder width close to the object, and center your body over the object when lifting **ALL** objects.
- **Do not twist your body** when lifting an object. Turn your whole body by changing foot position.
- **Do not lift** heavy objects above or away from your body.
- **Stop lifting immediately** if sharp pains develop during, before, or after the lift.
- **Use back supports** or braces whenever doing repetitive heavy lifts. Always inspect your belts for defects and proper fit. Remember that a back brace does not make you stronger.
- **Do not use co-workers'** back supports or braces. They are fitted to that worker for their safety.
- **Do not exceed** your lifting capabilities. If you can tell you are having problems lifting an object, ask for assistance or use a lifting device.
- **Always push** a load on a cart or dolly, do not pull it.
- **Split the load** into several smaller ones when you can. If it is a long or awkward load, get some help.
- **Use mechanical** lifting devices whenever possible.



Conclusion: Although back problems are one of the most common types of pain and disability, most back injuries are completely preventable by using proper lifting techniques and maintaining good physical condition. A well-toned body can take unexpected stress or strain better than one suffering from lack of exercise. Report any injuries to the supervisor immediately.

Work Site Review

Work-Site Hazards and Safety Suggestions: _____

Personnel Safety Violations: _____

Material Safety Data Sheets Reviewed: _____ (Name of Chemical)

Employee Signatures:

(My signature attests and verifies my understanding of and agreement to comply with, all company safety policies and regulations, and that I have not suffered, experienced, or sustained any recent job-related injury or illness.)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Foreman/Supervisor's Signature: _____

These guidelines do not supercede local, state, or federal regulations and must not be construed as a substitute for, or legal interpretation of, any OSHA regulations.



Nombre de la Compañía: _____ Localidad del Sitio de Trabajo: _____

Fecha: _____ Tiempo al Empezar: _____ Tiempo al Terminar: _____ Supervisor: _____

Tópico 25: Prevención de Lesiones de Espalda

Introducción: Técnicas adecuadas al levantar son cruciales para prevenir lesiones de espalda en el trabajo. OSHA reporta que cada año miles de empleados se lastiman innecesariamente debido a la falta de prevención de lesiones de espalda. La lesión de espalda es una de las lesiones más comunes en el trabajo. ¡Irónicamente, las lesiones de espalda son de las más prevenibles en el trabajo! Técnicas adecuadas al levantar como alzando con las piernas, no con la espalda; aseguran que estas lesiones fastidiosas nunca ocurran.



Algunas Medidas para Prevenir los Problemas de Espalda:

- **Estirar sus piernas y espalda** antes de levantar cualquier objeto es imperativo.
- **Si esta sentado** por períodos extendidos, levántese y estírese periódicamente.
- **Practique postura adecuada;** la mala postura debilita la espalda.
- **Si su espalda esta adolorida,** póngase hielo en la área adolorida; aplicando calor a una lesión reciente aumenta la inflamación.
- **Ejercite sus músculos abdominales;** un abdomen fuerte reduce la posibilidad de lesiones de espalda.
- **Si trabaja estacionariamente de pie** por largos periodos, utilice tapetes o alfombrillas para ayudar a prevenir la fatiga de espalda.
- **Si trabaja en un escritorio o banca** por periodos extendidos, asegure que la silla y el escritorio/banca, estén ajustados a su altura.
- **Caminar por periodos extendidos** puede ayudar a mantener los músculos de la espalda sueltos y la postura derecha.
- **Una rutina regular de ejercicio** ayudara a mantener a su espalda fuerte y sin lesiones.



Técnicas de levantamiento adecuadas son necesarias para prevenir lesiones de espalda:

- **Haga que un supervisor** o trabajador competente demuestre el método adecuado de agacharse y alzar.
- **Evalúe la carga** antes de levantarla. Cale alzando una esquina o empujándola. Si esta pesada o se siente torpe, obtenga ayuda de otro trabajador. Si existe alguna duda, no levante sin ayuda.
- **Asegúrese que su agarre** esta seguro y que su movimiento al alzar no será obstruido.
- **Doble sus rodillas,** manteniendo su espalda lo mas derecha posible cuando levante o baje al objeto.
- **Levante suavemente y hacia arriba.** Deje que sus piernas hagan el trabajo, ¡no su espalda! Mantenga sus pies al anchor de sus hombros cerca del objeto, y centralice su cuerpo sobre el objeto por levantar.
- **No tuerza su cuerpo** al levantar objetos. Voltee todo su cuerpo cambiando de posición a sus pies.
- **No alce objetos pesados** sobre o lejos de su cuerpo.
- **Deje de levantar inmediatamente** si desarrolla un dolor intenso mientras, antes, o después de levantar.
- **Utilice soportes o un cinturón de espalda** cuando levante objetos pesados repetitivamente. Siempre revise a su cinto por defectos y ajuste adecuado. Recuerde que un cinturón de espalda no lo hace más fuerte.
- **No use soportes o refuerzos** de espaldas de compañeros de trabajo; esos son ajustados para la seguridad de ese trabajador.
- **No exceda** su capacidad de levantar. Si nota que tiene problemas al levantar, pida asistencia o utilice un dispositivo de alzar.
- **Siempre empuje carretillas** cargadas, no las jale.
- **Divida la carga** entre varias cargas menores cuando se pueda. Si es una carga larga o torpe, busque ayuda.
- **Utilice dispositivos** mecánicos de alzamiento cuando sea posible.



Conclusión: Aunque los problemas de espalda son uno de los tipos de dolor e incapacidad más comunes, muchas lesiones de espalda pueden prevenirse utilizando técnicas adecuadas al levantar, y manteniéndose en buenas condiciones físicas. Un cuerpo en buena condición puede resistir los estreses y tensiones inesperados mejor que uno que carece de ejercicio. Reporte cualquier lesión a su supervisor inmediatamente.

Revisión del Sitio de Trabajo

Peligros del Sitio de Trabajo y Sugerencias de Seguridad: _____

Infracciones de Seguridad del Personal: _____

Firmas de Empleados:

(Mi firma atestigua y verifica mi comprensión y acuerdo a cumplir con todas las pólizas y regulaciones de seguridad, y que no he sostenido ninguna lesión o enfermedad relacionada con mi trabajo.)

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Firma del Supervisor: _____

Estas pautas no reemplazan regulaciones locales, estatales, o federales y no deben ser interpretadas como sustitución, o interpretación legal de las regulaciones de OSHA.