



SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company _____ Date _____

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

4 consejos para utilizar de forma segura transpaletas, carretillas manuales y carros

Week Ending 10/02/20

Los equipos de manipulación de materiales, como transpaletas, elevadores, carretillas de mano y carros se utilizan a diario en muchas operaciones de transporte. Sin embargo, cuando se mueven productos y materiales, existen numerosas oportunidades de lesiones personales y daños a la propiedad si el equipo no se usa o mantiene adecuadamente. Los siguientes consejos le ayudarán a asegurarse de que maneja las cargas correctamente:

1. Tómese el tiempo para revisar la tarea

Antes de mover una carga, revise la tarea para determinar qué se moverá, qué tan pesada es la carga y hacia dónde se dirige. Pregúntese: “¿Puedo manejar esta carga solo? ¿El artículo es grande y voluminoso o pequeño y pesado? ¿Bloqueará mi visión? Pídale a un observador que lo ayude si su visión está bloqueada. Compruebe el estado de su equipo de manipulación de materiales. Inspeccione el carro, carretilla de mano o transpaleta de cerca antes de cada uso. Busque grietas y otros signos de posibles defectos o daños. Asegúrese de que las ruedas funcionen correctamente y de que la presión de los neumáticos sea la adecuada. Antes de operar un transpaleta, verifique los frenos, dirección, controles, horquillas, montacargas y dispositivos de advertencia. Informe cualquier problema a su supervisor.

2. Conoce tu carga

Tratar de cargar su carrito con artículos individuales pequeños o piezas grandes inestables puede hacer que la carga se caiga, lo que resultará en una lesión o un gran desorden. Use un contenedor para artículos más pequeños y asegure los artículos más grandes envolviéndolos antes de transportarlos. Además, asegúrese de que la carga esté distribuida uniformemente. Una carga muy pesada puede volcar y lastimarlo a usted o a otra persona. Utilice una carretilla de mano de dos ruedas para cargas ligeras y una carretilla de cuatro ruedas para cargas pesadas. Siempre cargue primero los artículos más pesados. Cuando utilice un transpaleta, centre las horquillas uniformemente debajo de la carga para mantener un buen equilibrio y garantizar la estabilidad. Asegúrese de que las horquillas estén colocadas completamente debajo del palet. Trate de mantener un espacio de aproximadamente 1 pulgada entre el piso y la paleta. Siga siempre la capacidad de carga de su equipo y nunca sobrecargue.

Consejo profesional: nunca dejes que una carga sea demasiado grande. Trate de dividir las cargas más grandes en más pequeñas, tanto sea posible, para que sean más fáciles de manejar. Si una carga es demasiado grande, no puede asegurarla adecuadamente. Para reducir el riesgo de lesiones, OSHA recomienda limitar el peso de las cargas, por lo que la fuerza de empuje necesaria es menos de 50 libras.

3. Levante de la manera correcta

Las lesiones graves en la espalda pueden ser el resultado directo de técnicas de elevación inadecuadas o de cargas demasiado pesadas. Según OSHA, cuando los empleados transportan materiales alrededor de un lugar de trabajo, corren el riesgo de desarrollar lesiones en la espalda debido a posturas incómodas y esfuerzo enérgico. Las posturas incómodas incluyen estirar la mano por detrás del cuerpo, inclinarse hacia adelante y hacia un lado y girar al empujar o tirar de materiales que pueden provocar distensión muscular y lesiones en la espalda. El funcionamiento inadecuado de las ruedas y el terreno accidentado también pueden dificultar el transporte de mercancías, lo que genera tensión en la espalda y los hombros. Aquí hay algunas cosas para recordar:

- La cabeza del trabajador debe estar erguida y no debe girar hacia ningún lado más de 30 grados ni inclinarse hacia adelante o hacia atrás más de 15 grados. Cuando el trabajador está de pie, el torso no se dobla más de 10 a 20 grados desde la posición vertical y se mantienen las curvas naturales de la columna.
- Los dispositivos de transporte deben tener asas adecuadas que sean lo suficientemente grandes para adaptarse a toda la mano.
- No apile materiales por encima del nivel de los ojos.
- Proporcione equipo de recolección de altura ajustable para que las cargas se puedan mantener a una altura que minimice la flexión de la cintura.
- Utilice carretillas de mano o carros con ruedas neumáticas para transportar material sobre terrenos accidentados o desnivelados o escaleras.

4. Utilice equipo de protección personal (PPE)

Es importante tener todas las herramientas y equipos vitales para que cada trabajo de elevación o manipulación sea fácil y seguro. Aquí están las necesidades:

- Guantes de cuero: use guantes de cuero cuando trabaje con materiales grandes y pesados que tengan bordes afilados o ásperos.
- Cinturones para la espalda: Un cinturón para la espalda es útil para sostener la parte inferior de la espalda mientras usa carretillas de mano, carros y transpaletas. Asegúrese de que tenga el ajuste adecuado y de que se lo use en la zona lumbar.
- Calzado de protección: El transporte de artículos en ciertas áreas puede ponerlo en riesgo de sufrir lesiones en los pies debido a la caída, objetos rodantes o materiales puntiagudos que pueden perforar la suela. También es posible que necesite diseños especiales de calzado, como suelas antideslizantes y botas con punta de acero, cuando haya riesgos de resbalones o tropezos en su lugar de trabajo.

Special Topics for this Job: _____

MSDS # _____ Reviewed – Title: _____

Present at Meeting:

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

Supervisor’s Signature: _____

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings, and file this form with your permanent accident prevention records.