



# SAFETY TAILGATE MEETING

Generated by Safety Compliance App [www.safetycompliance.com](http://www.safetycompliance.com) | [www.safetycomplianceapp.com](http://www.safetycomplianceapp.com)

Company	Silverwood Landscape Construction Inc.	Project	Mariner Shores		
Date	September 30, 2021	Time	6:00 AM	Conductor	Manuel Rocha

## SEGURIDAD DE ESPALDA / ELEVACIÓN

### INTRODUCCIÓN

Tanto si elevamos una libra como 100 libras, si no elevamos en condiciones de seguridad podemos lesionar nuestras espaldas y causar un dolor de por vida

¿ Conoce usted a alguien que ha tenido una lesión de espalda grave ? a este peligroso producto químico.

¿ Cómo ha afectado sus vidas ?



En nuestra reunión, vamos a dialogar sobre los siguientes temas:

(1) ELEVACIÓN CORRECTA

(2) CONSEJOS DE SEGURIDAD DE ESPALDA

(3) LOS OBJETOS QUE ELEVAMOS

## ELEVACIÓN CORRECTA

Usted quizás habrá encontrado la frase “ Elevar con los pies, y no con la espalda ”. No es complicado. Sencillamente significa doblar las rodillas cuando elevamos. Algunos creen que “ TOMA DEMASIADO TIEMPO ELEVAR DE ESA MANERA ”. Se trata de un mito. Llevará el mismo tiempo, y puede aumentar la productividad .

#### Debemos tener el hábito de elevar correctamente :

1. Asegurar que la carga es segura para elevar. En caso contrario busca ayuda.
2. Acercarse a la carga, los pies apartados aproximadamente la longitud del hombro para tener POSICIÓN FUERTE DE ELEVACIÓN
3. Con las rodillas dobladas, agarre los materiales de forma segura, acercándolos al cuerpo.
4. Mantener el mentón levantado para asegurar su equilibrio.
5. Mantener la carga recta por delante suyo y evitar el giro mientras levantando, soltando y elevando la carga.
6. Usar la misma técnica al soltar la carga.



## CONSEJOS DE SEGURIDAD DE ESPALDA

- Siempre estírese antes de comenzar el trabajo. Lo mismo que un jugador de béisbol o futbol no puede jugar sin estirarse, podemos evitar lesiones haciendo lo mismo unos minutos antes de empezar el trabajo. Consultar con su médico sobre los ejercicios de estiramiento.
- Cuando hay que elevar una carga por dos o más personas, tiene que haber comunicación. Una persona debe tomar el mando y usar la técnica de “ 1, 2, 3 LEVANTAR ”
- SI ES USTED ENTRENADO PARA REALIZAR ESO – USAR CARROS, CARRETILLAS Y ELEVADORES PARA LEVANTAR OBJETOS PESADOS.

## LOS OBJETOS QUE ELEVAMOS

#### Diálogo en Grupo :

- ¿ Qué objetos elevamos durante nuestro trabajo ?
- Cada uno debe demostrar técnicas de elevación segura
- ¿ Hay algunas preguntas ?

---

**Attendees Names**

Lucio Bartolo Valladares 10207

**Attendees Signatures**

Jose Cuevas 10231

JOS CUV.

Manuel Rocha 10163

Manuel  
Rocha

**CONDUCTOR SIGNATURE**

Manuel  
Rocha