



CONSEJOS DE SEGURIDAD de ZENITH INSURANCE

CÓMO PREVENIR LAS LESIONES DE LA ESPALDA Y OTRAS LESIONES CAUSADAS POR CARGAR OBJETOS

No cargue objetos manualmente si la tarea se puede realizar con un montacargas, grúas o cualquier otro equipo mecánico.

En caso que deba cargar manualmente algún objeto, si es posible pídale ayuda a otros empleados.

Consejos para cargar correctamente los objetos:

- Verifique la ruta para asegurarse que no haya obstrucciones, agua u otros riesgos con los que pueda tropezarse y caerse.
- Verifique el peso del objeto.
- Coloque los pies cerca del objeto, doble las rodillas y sostenga el objeto firmemente. Carguelo con cuidado, usando principalmente los músculos de las piernas.
- Levante el objeto con el cuerpo recto, manteniendo la carga cerca de su cuerpo sin torcerlo o voltearlo.
- Voltee el cuerpo cambiando la posición del pie al comenzar a caminar, en lugar de girarlo.
- Baje lentamente la carga, doblando las rodillas. No suelte la carga hasta que la haya bajado y colocado correctamente en el suelo.
- Mueva los carritos empujándolos, no jalándolos.

www.TheZenith.com

La Compañía de Seguros Zenith (Zenith) ayuda a los empleadores a evaluar los riesgos de seguridad a los que se exponen los empleados. Los estudios y los servicios relacionados pueden no indicar estos riesgos y peligros, así tampoco la violación de las prácticas de seguridad. Las inspecciones realizadas por Zenith no garantizan que las instalaciones de la compañía, las operaciones, la maquinaria, los aparatos o el equipo sean seguros o que cumplan con las regulaciones correspondientes. Toda recomendación y servicios relacionados no son, ni deberán ser interpretados como un consejo legal, ni tampoco deberán utilizarse como un sustituto de un asesoramiento legal. La protección del empleado es, en última instancia, la responsabilidad del empleador. La cobertura de la póliza no se supedita a la prestación, eficacia o eficiencia de estos servicios.