

# Proper Lifting For Awkward Loads

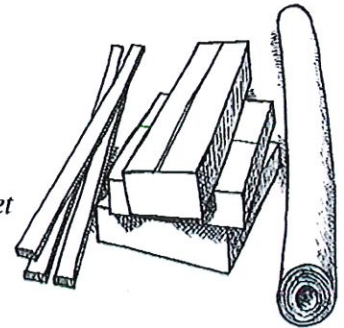
Editor's note: Our Tailgate Training Tip Sheets can also be ordered in Spanish. Please call GEMPLER'S for availability.

## KEY POINTS:

- Establish a wide base of support before picking up a load.
- Use your shoulder to help support a lightweight, odd-sized load.
- Ask for help if you can't safely lift or move a load by yourself.

*Note to trainer: Follow this script or use it to help guide you through a 10- to 15-minute training session for your ag/hort workers. You may photocopy this sheet for your employees' personal use. However, it may not be published or sold.*

*Bring to the training session a lightweight, odd-sized object your employees might be asked to lift.*



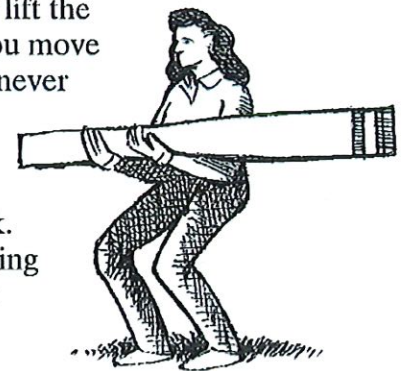
## Back injuries can be costly

- If you've ever hurt your back, you know how painful it can be.
- Back injuries can result in lost work time, costly medical bills, long-term chronic pain, and decreased quality of life.
- Improper lifting is a common cause of back injuries. Each pound of weight you lift puts close to 7½ pounds of pressure on your lower back.
- While you may be familiar with some of the standard "safe lifting" tips, it's not always possible to follow them when you need to pick up a large but lightweight box of cotton, a piece of lumber, a long pipe, or another odd-sized load.



## Lifting odd-sized loads

- The general rule of safe lifting is to carry the load as close to your body as you can. But this is not always possible, depending on the size and configuration of the load.
- An alternate way to lift odd-sized, lightweight objects is to carefully lift the object up to your shoulder and support it on your shoulder while you move it. If the object is long, keep the front end higher than the rear, and never block your field of vision.
- Before you pick up the load, be sure you:
  - Establish a wide base of support. Do this by parting your feet. Put one foot slightly in front of you and the other slightly in back.
  - Straighten your back. Then squat down to pick up the load, keeping your back straight. You'll know you have a good base of support if your front foot heel remains on the ground or floor.
- Remember to use your legs to help you lift.



*Note to trainer: Repeat the previous instructions while a trainee demonstrates these techniques with the odd-sized object you brought to the training session.*

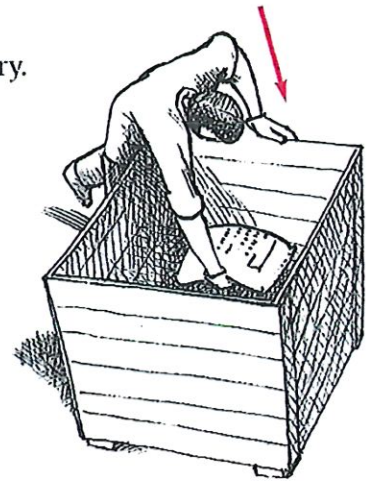
(Continued on back)

## Proper Lifting For Awkward Loads

### Difficult to reach loads

- There are times when you can't lift perfectly, no matter how hard you try.
- One example is when you need to reach into a bin, container or other storage area.
- In these situations you can use the assisted one-hand lift.
  - Rest your nonlifting hand on top of the container.
  - Bend over to grasp the object. Then push down with your hand that's on top of the container to force your upper body back to a vertical position.
  - Be sure to let your nonlifting hand – not your back – do the work.
- Only use this type of lift if the object can be grasped with one hand and it is not too awkward or heavy.

*Note to trainer: Repeat the previous instructions while a trainee demonstrates them for the rest of the group.*



### More safe lifting tips

1. Avoid overreaching. If you must pick up an object higher than shoulder level, use portable stairs or a height-adjustable platform if possible. Slide the object as close to you as you can.
2. Use your arms and legs to help you lift, rather than your back. Keep your back straight.
3. Never bend from the waist to pick up any type of load.
4. Ask for help if an object is heavier than you can safely lift alone. Even if an object is lightweight but bulky, it may be better to get a co-worker to help you move it. It's especially important to get help with odd-sized loads because your center of gravity can easily be displaced.
5. When moving a long object with a co-worker, be sure each person supports the object with the same shoulder, and that both people keep in step.
6. Avoid twisting your body while lifting or carrying a load.
7. Plan ahead before you move a load. Be sure you have a clear path and know where you are going to set the object down.



Ask for help if an object is heavier than you can lift alone.

### Are there any questions?

*Note to trainer: Take time to answer trainees' questions. Then review the Lifting Awkward Loads Do's and Don'ts.*

### LIFTING AWKWARD LOADS DO'S AND DON'TS

#### DO:

- Establish a wide base of support before picking up an odd-sized load.
- Be sure your front foot heel remains on the floor or ground when you squat down.
- Ask for help if a load is too heavy or bulky to handle alone.

#### DON'T:

- Overreach to pick up a load.
- Lift if you are in poor physical shape.
- Bend from the waist to pick up a load.

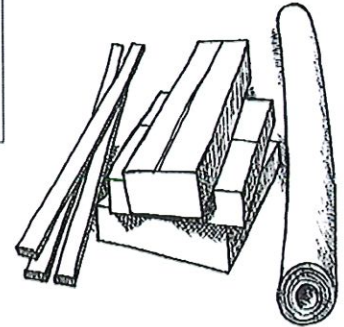
# Aprenda a Levantar Peso Cuando la Carga es Irregular

## **PUNTOS PRINCIPALES:**

- Establezca una base amplia de apoyo antes de levantar la carga.
- Use sus hombros para ayudar a sostener una carga liviana de tamaño irregular.
- Pida ayuda si usted no puede levantar o mover en forma segura la carga.

*Nota al instructor:* Siga este texto o úselo como guía para conducir sesiones de entrenamiento de "tailgate" de 10 a 15 minutos con sus trabajadores agrícolas. Usted puede fotocopiar esta hoja para que la usen sus empleados. Sin embargo, tenga presente que no se puede publicar ni vender.

Lleve a la sesión de entrenamiento un objeto liviano de tamaño irregular que los empleados deban levantar.



## **Las lesiones a la espalda pueden ser muy costosas**

- Si usted se ha lesionado la espalda alguna vez sabrá que es muy doloroso.
- Las lesiones a la espalda pueden resultar en pérdida de trabajo, costosas cuentas médicas, dolor crónico por mucho tiempo y deterioro de la calidad de vida.
- Una causa común de lesiones a la espalda es no saber levantar carga en forma adecuada. Cada libra de peso que usted levanta le pone cerca de 7½ libras de presión a su columna lumbar.
- Aunque usted tal vez sepa como "levantar peso en forma segura", no es siempre posible hacerlo cuando debe alzar una caja de algodón que es liviana pero muy grande, un trozo de madera o un tubo largo u otra carga de tamaño irregular.

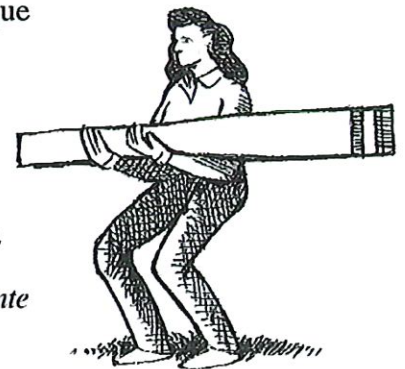


**Nunca se agache doblando la cintura para levantar peso**

## **Cómo levantar carga de tamaño irregular**

- La regla general para levantar en forma segura es transportando la carga lo más cerca posible de su cuerpo. Pero esto no es siempre posible ya que depende del tamaño y de la configuración de la carga.
- Una forma alternativa de levantar objetos livianos pero de tamaño irregular es alzándolos sobre sus hombros y apoyándolos en los hombros mientras camina. Si el objeto es demasiado largo, mantenga el frente más alto que la parte de atrás y nunca bloquee su campo visual.
- Antes de alzar la carga, asegure de:
  - Establecer una base amplia de apoyo. Separe sus pies. Ponga un pie un poco más adelante y el otro un poco hacia atrás.
  - Enderece la espalda. Enseguida, agáchese para levantar la carga, manteniendo la espalda erguida. Usted sabrá que tiene una buena base de apoyo si el talón de su pie del frente permanece en el suelo.
- Recuerde usar las dos piernas para levantar el peso.

*Nota al instructor:* Repita las instrucciones anteriores mientras un participante demuestra estas técnicas con el objeto de tamaño irregular que usted trajo a la sesión de entrenamiento.

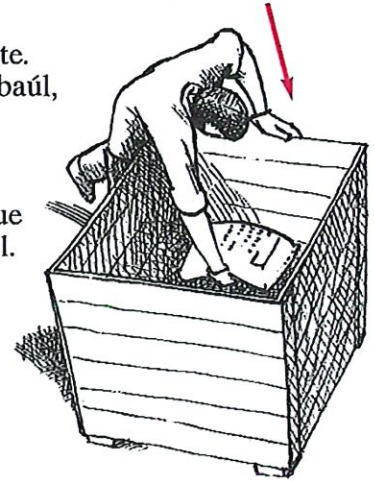


(Continúa al reverso)

## Aprenda a Levantar Peso Cuando la Carga es Irregular

### Carga difícil de tomar

- Hay algunos objetos que son casi imposibles de levantar aunque usted trate.
- Por ejemplo, cuando usted debe alcanzar algo que está en el fondo de un baúl, de un contenedor o en otro lugar de almacenaje.
- En estas situaciones es práctico usar la ayuda de la otra mano.
  - Ponga la mano que no usará sobre el contenedor.
  - Agáchese para tomar el objeto. Enseguida haga fuerza con la mano que tiene sobre el contenedor para impulsar su cuerpo a la posición vertical.
  - Asegure que la mano con que se apoya — y no su espalda — está haciendo la fuerza.
- Levante el peso de esta manera solamente si el objeto se puede tomar con una mano y no es muy difícil o pesado para levantar.



*Nota al instructor: Repita estas instrucciones previas mientras un participante hace una demostración al resto del grupo.*

### Otros consejos de seguridad

1. No trate de alcanzar un objeto que está muy lejos. Si debe tomar un objeto que está más arriba de la altura de sus hombros, use una escalera portátil o una plataforma de altura ajustable, si es posible. Deslice el objeto lo más cerca a su cuerpo.
2. Use sus brazos y piernas para hacer fuerza y no su espalda. Mantenga la espalda derecha.
3. Nunca agache doblando la cintura para levantar carga de cualquier tipo.
4. Pida ayuda si un objeto pesa más de lo que usted puede cargar solo. Aún si un objeto es liviano pero voluminoso, es mejor pedir ayuda a un compañero para trasladarlo. Es muy importante pedir ayuda con la carga de tamaño irregular ya que el centro de gravedad puede perder el equilibrio con facilidad.
5. Cuando mueva un objeto largo con otra persona, asegure que esa persona apoya el objeto en el mismo hombro y que ambos mantienen el mismo paso.
6. Evite girar su cuerpo cuando levanta un objeto o cuando lleva carga.
7. Planifique con anticipación cuando traslade una carga. Asegure que tenga el paso libre y que sabe donde va a depositar el objeto.



### ¿Alguien quiere hacer alguna pregunta?

*Nota al instructor: Deje tiempo para responder las preguntas de los participantes. Enseguida revise los puntos que Debe y No Debe Hacer para Levantar Carga Irregular.*

**Pida ayuda si un objeto pesa más de lo que usted puede levantar solo.**

### LO QUE DEBE Y NO DEBE HACER PARA LEVANTAR CARGA IRREGULAR

#### DEBE:

- Establecer una base amplia de apoyo antes de levantar carga de tamaño irregular.
- Asegurar que el talón del pie del frente permanece en el suelo cuando usted se agacha.
- Pedir ayuda si la carga es muy pesada o voluminosa para levantarla solo.

#### NO DEBE:

- Tratar de estirar su cuerpo para alcanzar un objeto.
- Levantar peso si está en malas condiciones físicas.
- Agacharse doblando la cintura para levantar una carga.