

# Safe Lifting and Material Handling

Lifting heavy materials on a jobsite is among the most common causes of work-related back and shoulder injuries in the construction industry due to causes such as overexertion and awkward postures.

## Common Causes of Injury:

- Improper storage of material that block passageways and exits can cause trips, slips and falls.
- Working or lifting in awkward postures that involve excessive pushing, pulling or twisting of the body.
- Repetitive motions due to repeated tasks or holding a position for too long.
- Forceful or over exertion because of lifting heavier material than the body can handle.
- Pressure points, pinch points and crush hazards based on hand placement on objects.
- Weather factors such as dehydration due to heat or decreased muscle flexibility from the cold.
- Over stacking of items beyond the prescribed height limit or keeping heavier items in hard to reach areas.



## Safe Work Practices

- Seek assistance when lifting heavier objects, especially any item 50lbs or greater.
- Practice safe lifting techniques by keeping feet shoulder width apart, squatting with knees—not bending the back—and keeping items close to the body.
- If possible, break down loads into smaller units or order in smaller quantities to limit strain of lifting.
- Avoid awkward postures such as reaching behind body and twisting when pulling or pushing materials.
- Plan ahead and use mechanical means such as a dolly, ramps or lift gates for trucks, or a forklift and crane for larger items.
- Change work routines and take frequent breaks.
- Ensure equipment operators are trained and know the rated capacity of their equipment as well as the weight and configuration of the load.



▶ Watch video



For more information, visit [nahb.org/toolboxtalks](http://nahb.org/toolboxtalks).

Rev. 1.2019



# Manipulación de Materiales y Elevación Segura

Levantar materiales pesados en el lugar de trabajo es una de las causas más comunes de lesiones en la espalda y los hombros relacionadas con el trabajo en la industria de la construcción, debido a causas como el esfuerzo excesivo y las posturas incómodas.

## Causas comunes de lesión:

- El almacenamiento inadecuado de material que bloquea los pasillos y las salidas puede provocar tropiezos, resbalones y caídas.
- Trabajar o levantar en posturas incómodas que impliquen empujar, tirar o girar excesivamente el cuerpo.
- Movimientos repetitivos, debido a tareas repetidas o mantener una posición durante demasiado tiempo.
- Exceso de fuerza o de esfuerzo debido al levantamiento de material más pesado del que el cuerpo puede manejar.
- Puntos de presión, puntos de pellizco y peligros de aplastamiento, por colocar las manos sobre objetos.
- Factores climáticos como la deshidratación ocasionada por el calor o la disminución de la flexibilidad muscular por el frío.
- Apilar artículos excediendo el límite de altura prescrito, o colocar artículos más pesados en áreas difíciles de alcanzar.



## Prácticas de trabajo seguras

- Busque ayuda cuando levante objetos pesados, especialmente cualquier objeto que pese 50 lb o más.
- Practique técnicas de levantamiento seguro, mantenga los pies separados a la altura de los hombros, agáchese con las rodillas, sin doblar la espalda, y mantenga los objetos cerca del cuerpo.
- Si es posible, divida las cargas en unidades más pequeñas u ordene en cantidades más pequeñas para limitar la tensión de levantamiento.
- Evite posturas incómodas, como estirarse para alcanzar objetos que están detrás del cuerpo y girar cuando jala o empuja materiales.
- Planifique con anticipación y use medios mecánicos como una carretilla, rampas o elevadores para camiones, o un montacargas y una grúa para artículos más grandes.
- Cambie las rutinas de trabajo y tome descansos frecuentes.
- Asegúrese de que los operadores de equipos estén capacitados y conozcan la capacidad nominal de sus equipos, así como el peso y la configuración de la carga.



▶ Para ver video



Para obtener más información, visite [nahb.org/toolboxtalks](http://nahb.org/toolboxtalks).

Rev. 1.2019

