

Departamento de Trabajo de EEUU

Administración de Salud y Seguridad de Minas (MSHA)



La Oficina de Minas Pequeñas de MSHA—Sirviendo a las minas pequeñas de los Estados Unidos de América

Semana 29

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Recipientes**

- Marcar claramente los contenidos de los recipientes
- Saber la forma correcta para deshacerse de materiales en su área de trabajo
- Saber los procedimientos de primeros auxilios en caso de contacto con sustancias químicas en su área de trabajo
- Saber dónde están los papeles MSDS y usarlos

2) **Dar marcha atrás con el equipo**

- Si conduce, es importante saber dónde están sus colegas del trabajo en todo momento
- No entrar a una zona en la que un equipo va en marcha atrás
- Mantener el contacto visual con los operadores de grandes equipos antes de entrar a sus zonas de operación
- No estacionar los vehículos de servicio, o su vehículo personal, detrás de equipos grandes. Estacionar solamente en las zonas designadas.

3) **Técnicas apropiadas para levantar**

- Usar siempre un cinturón de soporte lumbar para levantar objetos pesados
- Para levantar, asegurarse de usar las piernas, mantener la espalda recta y sostener el objeto cerca de su cuerpo
- Buscar ayuda cuando sea necesario

Asistentes:

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

Comentarios de los empleados: