

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 39

Lugar: _____ Supervisor: _____ Fecha: _____

1) **Cuerdas de seguridad**

- Las cuerdas de seguridad deben ser llevadas cuando el potencial de caídas es de 7 pies o más de largo
- Las cuerdas de seguridad deben ser sostenidas por otra persona cuando se está trabajando dentro de un espacio restringido y cuando existe el peligro de que alguien quede atrapado por el material
- Inspeccionar las cuerdas de seguridad por si hay defectos antes de cada uso y reemplazarlas cuando sea necesario

2) **Buscar ayuda**

- Saber los trabajos que puede hacer usted solo sin ningún problema
- Buscar ayuda cuando tenga que levantar algo pesado
- No dejar que un colega de trabajo haga una tarea de manera insegura si usted sabe la forma correcta de hacer la tarea

3) **Cinturón de soporte lumbar**

- Ajustar el cinturón, utilizando el cinche lateral, antes de tratar de levantar
- Emplear las buenas técnicas para levantar, mantener la espalda recta y usar las piernas para levantar
- No usar su cinturón ajustado continuamente, sólo cuando tiene que levantar

Asistentes:

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

Comentarios de los empleados: