



# BOLETÍN ERGO

## Consejos de Levantamiento del Golfista para el Manipulador de Materiales

En promedio, una persona levanta más de 100 objetos por día. Mientras que muchos de estos objetos son ligeros tales como alimentos o suministros de oficina, todavía es muy importante utilizar buena técnica o “estilo de trabajo.” Una técnica fácil para levantar estas cargas más ligeras se llama la elevación del golfista. Esta técnica recibe su nombre de la forma en que un jugador de golf recupera una pelota del agujero después de hundir un golpe corto. Usando un palo para los golpes cortos para el apoyo y el equilibrio del cuerpo superior, un golfista mantiene un pie en el suelo y levanta ligeramente la pierna trasera para contrarrestar el peso de la parte superior del cuerpo y enfocar el movimiento hacia la cadera en vez de la espalda. Trata algunos de los consejos útiles a continuación para mejorar su “estilo de trabajo” de levantamiento. ¡Su espalda puede darle las gracias!



FOTO A



FOTO B



FOTO C

### Levantamiento de Golfista para Cargas Más Ligeras y Levantamiento de Una Mano

- Recuerde que debe calentarse. Tener su cuerpo preparado para el levantamiento hará el trabajo más fácil y más seguro. Trata nuestro programa Estirar para la Seguridad.
- **Foto A** - Coloque su mano sobre un objeto estable que puede soportar su peso y no se moverá. Esto se llama “haciendo un puente” que soporta el peso de la parte superior del cuerpo.
- **Foto B** - Su pierna delantera debe permanecer recta o con una ligera curva en la rodilla.
- **Foto C** - A medida que avanza, extienda ligeramente la pierna trasera y equilibre o gire en la cadera.
- Levante la carga dejando caer la pierna trasera y empujando hacia arriba con la mano haciendo puente.
- Trata de invertir la técnica para bajar las cargas a su lugar. ¡Recuerde que subir y bajar presenta el mismo estrés!



One Beacon Centre • Warwick, RI 02886-1378 • 1.888.886.4450  
Para obtener más información, contactar la División de Prevención de Pérdida de Beacon Mutual al 401.825. 2667 o visita [www.beaconmutual.com](http://www.beaconmutual.com)

Este material se provee como un servicio de The Beacon Mutual Insurance Company únicamente con fines informativos y no pretende, ni debe ser invocada, como una exposición exhaustiva de todos los posibles peligros relacionados con el trabajo a sus empleados o de las leyes y reglamentos federales, estatales o locales que sean aplicables a su negocio. Es su responsabilidad de desarrollar e implementar sus políticas de prevención de pérdidas. Debe dirigir preguntas relativas a situaciones específicas a los asesores apropiados.