

Safer Material Handling

You move materials on the jobsite all day long. You lift, lower, push, pull, carry, and hold. When you combine your movements with the bulk and weight of the objects being moved, you can get hurt. Common injuries include:

- **Sprains and strains** from lifting loads improperly or from carrying loads that are heavy or awkward.
- **Fractures and bruises** from materials that are accidentally dropped onto your legs or feet.
- **Crushing injuries** from getting caught in pinch points between materials and objects.
- **Blunt-trauma injuries** caused by falling items that were improperly stacked or secured.

You use material handling devices to reduce the amount of manual lifting and carrying you have to do. These devices include straps, hand trucks, dollies, carts, pallet jacks, forklifts, and wheelbarrows. We're going to discuss a few steps that will help you avoid getting hurt while you're moving material from point A to point B.

Wear PPE. You'll need: eye protection, steel-toed safety shoes or boots with non-slip soles, and gloves that will improve your grip and protect your hands.

Check your path of travel. Before you move anything, check for trouble on your route. Look for holes, cracks, tight corners, or other obstacles that could make you stumble, or cause the load to shift or fall. Change your route, if necessary. Reduce the size of the load so you can maneuver more easily. If you're carrying the items, take

ramps or elevators instead of stairs whenever possible. Always keep walkways and stairs clean and clear.

Use your power zone. Your power zone is between the middle of your thigh and the middle of your chest. When you work in your power zone, your arms and back can exert more force (and get more done) with less strain. Try to do lifting in your power zone. Use material handling devices that have handles in your power zone.

Push when you can. Pushing is easier than pulling. You use large muscle groups and can apply more force when you push. Pulling exposes you to back strains and injuries.

Make sure you can see. Whether you're carrying the material, using a hand truck, or driving a forklift, you have to be able to see where you're going. Set up the load so you can see over it and around it. That probably means smaller loads, and you may have to make an extra trip.

Inspect the equipment. Check the handles on hand trucks and dollies. Look for sharp edges that could cut or pinch your hands or fingers. Don't use material handling devices with damaged, underinflated, or unevenly-inflated tires. Replace damaged tires or check the air pressure and fill them to the recommended pressure.

.....
SAFETY REMINDER
.....

Gently stretch your muscles throughout the day to prevent fatigue. Report every injury to your supervisor.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED SDS #

SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION:

JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Safer Material Handling

1. It's important that you try to do lifting in your power zone. Where is your power zone?

- a. between the middle of your thigh and the middle of your chest.
- b. between your waist and your shoulders.
- c. below the middle of your thigh.
- d. between your ankles and your waist.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

2. What kind of injuries should you report to your supervisor?

- a. only serious injuries.
- b. only injuries that require medical attention.
- c. only injuries that prevent you from working.
- d. You should report every injury to your supervisor.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

3. True or False? Pulling is easier than pushing since pushing exposes you to back strains and injuries.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

4. Which of the following is a safe work practice when moving materials on the jobsite?

- a. using material handling devices with unevenly-inflated tires.
- b. using hand trucks or dollies that have handles with sharp edges.
- c. wearing steel-toed safety shoes or boots with non-slip soles.
- d. setting up the load so you can't see over it or around it.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

5. True or False? If you're carrying items by hand, it's better to take the stairs instead of taking ramps or elevators.

MY ANSWER: _____

CORRECTED ANSWER: _____

NAME: _____ ID#: _____ DATE: _____

TRAINER: _____ SUPERVISOR: _____



Safer Material Handling

1. It's important that you try to do lifting in your power zone. Where is your power zone?

- a. between the middle of your thigh and the middle of your chest.
- b. between your waist and your shoulders.
- c. below the middle of your thigh.
- d. between your ankles and your waist.

Your power zone is between the middle of your thigh and the middle of your chest.

2. What kind of injuries should you report to your supervisor?

- a. only serious injuries.
- b. only injuries that require medical attention.
- c. only injuries that prevent you from working.
- d. You should report every injury to your supervisor.

Report every injury to your supervisor.

3. True or **False?** Pulling is easier than pushing since pushing exposes you to back strains and injuries.

Pushing is easier than pulling. ... Pulling exposes you to back strains and injuries.

4. Which of the following is a **safe** work practice when moving materials on the jobsite?

- a. using material handling devices with unevenly-inflated tires.
- b. using hand trucks or dollies that have handles with sharp edges.
- c. wearing steel-toed safety shoes or boots with non-slip soles.
- d. setting up the load so you can't see over it or around it.

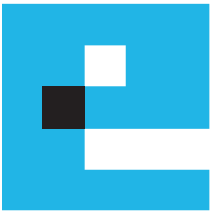
You'll need: eye protection, steel-toed safety shoes or boots with non-slip soles, and gloves that will improve your grip and protect your hands.

5. True or **False?** If you're carrying items by hand, it's better to take the stairs instead of taking ramps or elevators.

If you're carrying the items, take ramps or elevators instead of stairs whenever possible.

FURTHER DISCUSSION:

SUPERVISOR/TRAINER NOTES:



Manejo más seguro de materiales

(Safer Material Handling)

Usted mueve materiales en la obra durante todo el día. Usted levanta, baja, empuja, jala, carga, y sostiene. Al combinar sus movimientos con el grosor y el peso de los objetos siendo movidos, usted puede lastimarse. Las lesiones más comunes incluyen:

- **Torceduras y desgarros** por levantar indebidamente las cargas o por cargar cargas pesadas o difíciles de manipular.
- **Fracturas y moretones** por los materiales que se caen accidentalmente encima de sus piernas o pies.
- **Lesiones por aplastamiento** por quedar atrapado en puntos de pellizco entre materiales y objetos.
- **Lesiones de trauma directo** causadas por la caída de objetos que fueron indebidamente apilados o sujetos.

Usted usa aparatos de manejo de materiales para reducir el tener que levantar y cargar manualmente a los objetos. Estos aparatos incluyen correas, carretillas verticales, diablos, carritos, carretillas hidráulicas, montacargas, y carretillas de una rueda. Vamos a hablar hoy de unos cuantos pasos que lo ayudarán a evitar lesionarse al mover los materiales del punto A al punto B.

Use EPP. Usted necesitará: protección para los ojos, calzado de seguridad con puntera de acero o botas con suelas antideslizantes, así como guantes que mejorarán su sujeción y protegerán sus manos.

Revise el camino por donde pasará. Antes de mover cualquier cosa, cerciórese que no haya problemas en el camino. Busque agujeros, grietas, esquinas cerradas, u otros obstáculos que pueden causar que usted se tropiece, o causar que la carga se mueva o se caiga. Cambie su ruta, si es necesario. Reduzca el tamaño de la carga para poder maniobrarla más fácilmente. Si está cargando objetos, siempre que sea posible, use las rampas

o elevadores en vez de las escaleras. Siempre mantenga los pasillos y escaleras limpias y sin obstáculos.

Use su zona de fuerza. Su zona de fuerza está entre la mitad de su muslo y en medio de su pecho. Al trabajar en su zona de fuerza, sus brazos y espalda pueden ejercer más fuerza (y hacer más) con menos tensión. Trate de levantar la carga dentro de su zona de fuerza. Use aparatos de manejo de materiales que cuentan con manijas o jaladeras en su zona de fuerza.

Empuje cuando pueda. Empujar es más fácil que jalar. Usted usa grandes grupos de músculos y puede aplicar más fuerza cuando usted empuja. Jalar lo expone a desgarros y lesiones a su espalda.

Asegúrese de poder ver. Ya sea si está cargando el material, usando una carretilla vertical, o manejando un montacargas, usted tiene que poder ver por dónde va. Ponga la carga para poder ver encima de ella y a su alrededor. Eso probablemente significa cargas más pequeñas y tal vez tenga que hacer un viaje adicional.

Inspeccione el equipo. Revise las manijas o jaladeras en las carretillas verticales y los diablitos. Busque que no haya bordes punzocortantes que puedan cortar o pellizcar sus manos o dedos. No use aparatos de manejo de materiales con llantas dañadas, sin suficiente aire o desigualmente infladas. Reemplace las llantas dañadas o revise la presión de aire y llénelas a la presión recomendada.

.....
SAFETY REMINDER
.....

Estire sus músculos suavemente durante todo el día para prevenir el cansancio. Reporte cualquier lesión a su supervisor.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED SDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Weekly Safety Meetings Quiz Questions

© 2021 Safety Meeting Outlines, Inc.

CA Homebuilding Foundation

Volume 44 Issue 10 March 8, 2021

Manejo más seguro de materiales

1. Es importante que usted trate de levantar usando su zona de fuerza.

¿Dónde se encuentra su zona de fuerza?

- a. entre entre la mitad de su muslo y en medio de su pecho.
- b. entre su cintura y sus hombros.
- c. debajo de la mitad de su muslo.
- b. entre sus tobillos y su cintura.

MI RESPUESTA: _____

RESPUESTA CORRECTA: _____

2. ¿Qué tipo de lesiones debe usted reportarle a su supervisor?

- a. únicamente las lesiones graves.
- b. únicamente lesiones que requieren de atención médica.
- c. únicamente lesiones que le impidan trabajar.
- d. Usted debe reportarle cada lesión a su supervisor.

MI RESPUESTA: _____

RESPUESTA CORRECTA: _____

3. ¿Verdadero o Falso? Jalar es más fácil que empujar puesto que empujar lo expone a desgarros y lesiones a su espalda.

MI RESPUESTA: _____

RESPUESTA CORRECTA: _____

4. ¿Cuál de las siguientes prácticas es una práctica de seguridad en el trabajo al mover materiales en la obra?

- a. usar aparatos para el manejo de materiales con llantas infladas en forma desigual.
- b. usar carretillas verticales o diablitos con mangos con bordes punzocortantes.
- c. usar calzado de seguridad con puntera de acero o botas con suelas antideslizantes.
- d. colocar la carga para poder ver encima o alrededor de ella.

MI RESPUESTA: _____

RESPUESTA CORRECTA: _____

5. ¿Verdadero o Falso? Si está cargando objetos a mano, es mejor tomar las escaleras en vez de usar las rampas o elevadores.

MI RESPUESTA: _____

RESPUESTA CORRECTA: _____

NAME: _____ ID#: _____ DATE: _____

TRAINER: _____ SUPERVISOR: _____



Manejo más seguro de materiales

1. Es importante que usted trate de levantar usando su zona de fuerza. *Su zona de fuerza está entre la mitad de su muslo y en medio de su pecho.*
 ¿Dónde se encuentra su zona de fuerza?
 a. entre entre la mitad de su muslo y en medio de su pecho.
 b. entre su cintura y sus hombros.
 c. debajo de la mitad de su muslo.
 b. entre sus tobillos y su cintura.
-
2. ¿Qué tipo de lesiones debe usted reportarle a su supervisor? *Reporte cualquier lesión a su supervisor.*
 a. únicamente las lesiones graves.
 b. únicamente lesiones que requieren de atención médica.
 c. únicamente lesiones que le impidan trabajar.
 d. Usted debe reportarle cada lesión a su supervisor.
-
3. ¿Verdadero o Falso? Jalar es más fácil que empujar puesto que empujar lo expone a desgarros y lesiones a su espalda. *Empujar es más fácil que jalar. ... Jalar lo expone a desgarros y lesiones a su espalda.*
-
4. ¿Cuál de las siguientes prácticas es una práctica de seguridad en el trabajo al mover materiales en la obra? *Usted necesitará: protección para los ojos, calzado de seguridad con puntera de acero o botas con suelas antideslizantes, así como guantes que mejorarán su sujeción y protegerán sus manos.*
 a. usar aparatos para el manejo de materiales con llantas infladas en forma desigual.
 b. usar carretillas verticales o diablitos con mangos con bordes punzocortantes.
 c. usar calzado de seguridad con puntera de acero o botas con suelas antideslizantes.
 d. colocar la carga para poder ver encima o alrededor de ella.
-
5. ¿Verdadero o Falso? Si está cargando objetos a mano, es mejor tomar las escaleras en vez de usar las rampas o elevadores. *Si está cargando objetos, siempre que sea posible, use las rampas o elevadores en vez de las escaleras.*

FURTHER DISCUSSION:

SUPERVISOR/TRAINER NOTES:
