Caught or Crushed Injuries Stats and Facts

FACTS

1. Crush injuries are not only confined to construction sites. Any job that involves heavy machinery, large objects, unstable structures, faulty equipment, or forklifts can potentially result in crush injuries for workers.
2. Of all the types of workplace accidents that you could suffer, caught-in and caught-between situations could easily be some of the most horrific. These kinds of workplace incidents are responsible for catastrophic and often fatal injuries to workers.
3. Machinery that’s not properly guarded is a safety hazard. When body parts get caught in or struck by exposed moving parts or flying objects from machines without protective guards, the results are often times disastrous. The long and horrifying list of machinery related injuries includes crushed hands and arms, severed fingers, blindness and even worse.
4. The best way to prevent mechanical hazards is to remember that any machine part, function, or process that may cause injury MUST be safeguarded, and proper operator training as well as protective clothing must always be provided.

STATS

- Around 7 out of 10 caught-in/between fatalities involved workers being crushed in collapsing materials.
- Each year workers suffer 125,000 caught-in or crushed-by injuries when body parts become caught between two objects or entangled in machinery.
- Nearly half of all work-related injuries involving mechanical power presses result in amputation, statistics compiled by OSHA show. Around 60% of amputations involve a

worker’s fingers or arm getting caught or compressed by a press or other machinery such as a conveyer.

Caught or Crushed Injuries Fatality File

Mass. worker dies after getting caught in unguarded machinery

OSHA has cited Horn Packaging Corp. for 12 alleged safety violations following the death of a worker at the Lancaster-based packaging manufacturer’s facility. The worker was fatally injured on Nov. 7, 2011, while operating a corrugated box-making machine when he became entangled in an unguarded drive shaft that provides power to the machine.

A willful citation was issued for a violation involving the unguarded shaft, which lacked proper protection to prevent workers from being exposed to its moving parts.

Additionally, 11 serious violations involve a failure to prevent other machine guarding hazards, develop and implement a written chemical hazard communication program, provide worker training, cover electrical junction boxes and address several deficiencies in the hazardous energy control program, which is designed to prevent machinery from unintentionally starting up during maintenance.

Caught or Crushed Injuries Meeting Kit

CAUGHT OR CRUSH INJURIES

Each year, workers suffer approximately 125,000 caught or crush injuries that occur when body parts get caught between two objects or entangled with machinery. These hazards are also referred to as “pinch points.” The physical forces applied to a body part caught in a pinch point can vary and cause injuries ranging from bruises, cuts, and scalping to mangled and amputated body parts, and even death. Workers in field, industrial, and office settings are all affected by caught or crush hazards to some degree.

CONSTRUCTION, HEAVY MACHINERY AND EQUIPMENT

Crush injuries are extremely common in the dangerous world of construction. They are among the “fatal four” leading causes of construction worker deaths. The fatal four list includes falls, struck by objects, electrocutions and caught in or caught between accidents.

CAUGHT/CRUSH HAZARDS ARE NOT LIMITED TO MACHINERY/EQUIPMENT

Doors, file drawers, and heavy crates can pinch fingers and toes. Take care where you place your fingers. Test the weight before lifting, carrying, and placing boxes; an awkward or heavy load can slip and pinch your hands or feet. Get help or use material handling devices to move large and/or heavy items.

INJURIES FROM CRUSH ACCIDENTS

When two large objects crush a human body, muscle damage happens instantaneously. Extreme pressure exerted on muscle cells cuts off blood flow and can result in muscle death. The severity of a crush injury will depend upon the force of the objects involved in the accident and the part of the body that was crushed. If the individual was stuck between two objects for an extended period of time, they may not survive the accident.

Working conditions that contribute to caught-in or -between hazards:

- Machinery that has unguarded moving parts or that is not locked out during maintenance
- Unprotected excavations and trenches
- Heavy equipment that tips over
- Collapsing walls during demolition
- Working between moving materials and immovable structures, vehicles, or equipment

Almost all sites use machinery that has moving or rotating parts or require maintenance or repair at some point during construction. If machinery is not adequately guarded or de-energized during maintenance or repair, injuries from caught-in or –between hazards could result, ranging from amputations and fractures to fatality.

Unguarded machines or power tools can get clothing or parts of your body caught in the machines. If devices are not de-energized (locked-out) when they are under repair, they may cycle or otherwise turn on and grab a body part or clothing and cause injury or death.

The primary hazard related to buried in or by is cave-ins of unprotected trenches and excavations. Cave-ins can crush or suffocate you. Trenches may contain hazardous atmospheres; you can drown in water, sewage, or chemicals in the trenches; and if working around underground utilities, you could also face burns, electrocution, or explosions from steam, hot water, gas, or

electricity.

CRUSH PREVENTION TRAINING FOR WORKERS

Crushing hazards exist when workers may be caught in or between two hazards. If the impact alone could be deadly, the hazard is considered a “struck-by” hazard—the danger is that a worker will be struck by an object.

A crushing hazard, in contrast, is a “caught-in” hazard—the danger to the worker rests in being caught between two objects, one or both of which may be moving, and injured or killed either by physical crushing or suffocation that results from the compression of the rib cage.

Obtain training and learn about the caught/crush hazards and pinch points specific to your tasks, tools, and equipment so you can take precautions.

Dress appropriately for work with pants and sleeves that are not too long or too loose. Shirts should be fitted or tucked in. Avoid wearing loose and dangling jewelry. Tie back long hair and tuck braids and ponytails behind you or into your clothing. Wear the appropriate, well-fitting gloves for your job.

Look for possible pinch points before you start a task. Take the time to plan out your actions and decide on the necessary steps to work safely. Give your work your full attention. Most accidents occur when workers are distracted, so avoid horseplay, daydreaming, and multi-tasking on the job.

BEST WORK PRACTICES TO PREVENT AND PROTECT AGAINST CAUGHT-IN OR -BETWEEN HAZARDS:

- Use machinery that is properly guarded.
- Belts, gears, shafts, pulleys, sprockets, spindles, drums,

flywheels, chains, or other reciprocating, rotating, or moving parts of equipment, must be guarded if you are exposed to contact by such parts.

- Turn off vehicles before you do maintenance or repair work. If possible, lock out the power source to the equipment. The type of power source may be electric, pneumatic, liquid fuel, hydraulic, or powder-actuated. Lower or block the blades of bulldozers, scrapers, and similar equipment before making repairs or when the equipment is not in use.
- Never place yourself between moving materials and an immovable structure, vehicle, or stacked materials.
- Ensure that all loads carried by equipment are stable and secure. Stay out of the swing radius of cranes and other equipment. Wear a seatbelt, if required, to avoid being thrown from a vehicle and then potentially being crushed by the vehicle if it tips over.
- Protect yourself on excavation sites and do not work in an unprotected trench that is 5 feet deep or more.

FINAL WORD

Caught or crushed and/or “pinch point” injuries are extremely common in the construction world. They are also common in factories and anywhere heavy equipment is utilized. White collar workers are subjected to “pinch points” with doors, file drawers and heavy boxes pinching fingers, hands and toes.

Caught or Crushed Injuries Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

LESIONES POR ATRAPAMIENTO O APLASTAMIENTO

Cada año, los trabajadores sufren aproximadamente 125.000 lesiones por atrapamiento o aplastamiento que se producen cuando partes del cuerpo quedan atrapadas entre dos objetos o se enredan con la maquinaria. Estos peligros también se conocen como “puntos de pellizco”. Las fuerzas físicas aplicadas a una parte del cuerpo atrapada en un punto de pellizco pueden variar y causar lesiones que van desde moratones, cortes y escamas hasta partes del cuerpo destrozadas y amputadas, e incluso la muerte. Los trabajadores del campo, de la industria y de la oficina se ven afectados en cierta medida por los riesgos de atrapamiento o aplastamiento.

CONSTRUCCIÓN, MAQUINARIA PESADA Y EQUIPOS

Las lesiones por aplastamiento son extremadamente muy comunes en el peligroso mundo de la construcción. Se encuentran entre las “cuatro fatales” causas principales de muerte de los trabajadores de la construcción. La lista de los cuatro fatales incluye las caídas, los golpes con objetos, las electrocuciones y los accidentes por atrapamiento o aplastamiento.

CUÁL ES EL PELIGRO

LOS RIESGOS DE ATRAPAMIENTO/APLASTAMIENTO NO SE LIMITAN A LA MAQUINARIA/EQUIPO

Las puertas, los cajones de los archivos y las cajas pesadas pueden pellizcar los dedos de las manos y de los pies. Tenga cuidado donde coloca los dedos. Compruebe el peso antes de levantar, transportar y colocar cajas; una carga incómoda o pesada puede resbalar y pellizcarle las manos o los pies. Pida ayuda o utilice dispositivos de manipulación de materiales para mover artículos grandes y/o pesados.

LESIONES POR ACCIDENTES DE APLASTAMIENTO

Cuando dos objetos grandes aplastan un cuerpo humano, el daño

muscular se produce instantáneamente. La presión extrema ejercida sobre las células musculares corta el flujo sanguíneo y puede provocar la muerte del músculo. La gravedad de una lesión por aplastamiento dependerá de la fuerza de los objetos implicados en el accidente y de la parte del cuerpo que haya sido aplastada. Si la persona quedó atrapada entre dos objetos durante un periodo de tiempo prolongado, es posible que no sobreviva al accidente.

Condiciones de trabajo que contribuyen a los peligros de quedar atrapado o entre dos objetos:

- Maquinaria con piezas móviles sin protección o que no se bloquea durante el mantenimiento
- Excavaciones y zanjas sin protección
- Equipos pesados que vuelcan
- Derrumbamiento de muros durante la demolición
- Trabajo entre materiales móviles y estructuras, vehículos o equipos inmóviles

En casi todas las obras se utiliza maquinaria que tiene piezas móviles o giratorias o que requiere mantenimiento o reparación en algún momento de la construcción. Si la maquinaria no está adecuadamente protegida o des energizada durante el mantenimiento o la reparación, pueden producirse lesiones por atrapamiento o entre los peligros, que van desde amputaciones y fracturas hasta la muerte.

Las máquinas o herramientas eléctricas no protegidas pueden hacer que la ropa o partes del cuerpo queden atrapadas en ellas. Si los dispositivos no están des energizados (bloqueados) cuando están en reparación, pueden entrar en ciclo o encenderse de otra manera y agarrar una parte del cuerpo o la ropa y causar lesiones o la muerte.

El principal peligro relacionado con el enterramiento en o por es el derrumbe de zanjas y excavaciones sin protección. Los derrumbes pueden aplastarle o asfixiarle. Las zanjas pueden contener atmósferas peligrosas; puede ahogarse en el agua, las aguas residuales o los productos químicos de las zanjas; y si trabaja cerca de los servicios públicos subterráneos, también podría

sufrir quemaduras, electrocución o explosiones de vapor, agua caliente, gas o electricidad.

COMO PROTEGERSE

CAPACITACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL AMPLASAMIENTO PARA LOS TRABAJADORES

Los peligros de aplastamiento existen cuando los trabajadores pueden quedar atrapados en o entre dos peligros. Si el impacto por sí solo puede ser mortal, el peligro se considera un peligro de "impacto": el peligro es que el trabajador sea golpeado por un objeto.

Un peligro de aplastamiento, por el contrario, es un peligro de "atrapamiento": el peligro para el trabajador reside en quedar atrapado entre dos objetos, uno o ambos de los cuales pueden estar en movimiento, y resultar herido o muerto, ya sea por aplastamiento físico o por asfixia resultante de la compresión de la caja torácica.

Obtenga capacitación e infórmese sobre los riesgos de atrapamiento/aplastamiento y los puntos de pellizco específicos de sus tareas, herramientas y equipos para poder tomar precauciones.

Vístase adecuadamente para el trabajo con pantalones y mangas que no sean demasiado largos ni demasiado holgados. Las camisas deben ser ajustadas o metidas por dentro. Evite llevar joyas sueltas y colgantes. Recójase el pelo largo y recoja las trenzas y coletas por detrás o dentro de la ropa. Utilice guantes adecuados y bien ajustados para su trabajo.

Busque posibles puntos de pellizco antes de comenzar una tarea. Tómese el tiempo necesario para planificar sus acciones y decidir los pasos necesarios para trabajar con seguridad. Preste toda su atención al trabajo. La mayoría de los accidentes se producen cuando los trabajadores están distraídos, así que evite las payasadas, las ensoñaciones y las multitareas en el trabajo.

LAS MEJORES PRÁCTICAS DE TRABAJO PARA PREVENIR Y PROTEGER CONTRA

LOS PELIGROS DE ATRAPAMIENTO O DE INTERFERENCIA:

- Utilice maquinaria debidamente protegida.
- Las correas, los engranajes, los ejes, las poleas, las ruedas dentadas, los husillos, los tambores, los volantes, las cadenas u otras piezas recíprocas, giratorias o móviles de los equipos deben estar protegidos si usted está expuesto al contacto con dichas piezas.
- Apague los vehículos antes de realizar trabajos de mantenimiento o reparación. Si es posible, bloquee la fuente de energía del equipo. El tipo de fuente de energía puede ser eléctrica, neumática, de combustible líquido, hidráulica o accionada por pólvora. Baje o bloquee las cuchillas de los buldócer, rascadores y equipos similares antes de realizar reparaciones o cuando el equipo no esté en uso.
- No se coloque nunca entre los materiales en movimiento y una estructura inamovible, un vehículo o materiales apilados.
- Asegúrese de que todas las cargas transportadas por el equipo son estables y seguras. Manténgase fuera del radio de giro de las grúas y otros equipos. Utilice el cinturón de seguridad, si es necesario, para evitar ser arrojado de un vehículo y luego ser potencialmente aplastado por el vehículo si se vuelca.
- Protéjase en las obras de excavación y no trabaje en una zanja sin protección de 1,5 metros de profundidad o más.

CONCLUSIÓN

Las lesiones por atrapamiento o aplastamiento y/o por “punto de pellizco” son extremadamente comunes en el mundo de la construcción. También son comunes en las fábricas y en cualquier lugar donde se utilice maquinaria pesada. Los trabajadores de cuello blanco están sometidos a “puntos de pellizco” con puertas, cajones de archivos y cajas pesadas que pellizcan los dedos de las manos y los pies.

Caught or Crushed Injuries Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las lesiones por aplastamiento no se limitan a las obras de construcción. Cualquier trabajo que implique maquinaria pesada, objetos grandes, estructuras inestables, equipos defectuosos o carretillas elevadoras puede provocar potencialmente lesiones por aplastamiento a los trabajadores.
2. De todos los tipos de accidentes laborales que se pueden sufrir, las situaciones de aplastamiento pueden ser fácilmente algunas de las más horribles. Este tipo de incidentes en el lugar de trabajo son responsables de lesiones catastróficas y a menudo mortales para los trabajadores.
3. La maquinaria que no está debidamente protegida es un peligro para la seguridad. Cuando partes del cuerpo quedan atrapadas o son golpeadas por piezas móviles expuestas u objetos voladores de máquinas sin protecciones, los resultados suelen ser desastrosos. La larga y espeluznante lista de lesiones relacionadas con la maquinaria incluye manos y brazos aplastados, dedos cortados, ceguera e incluso cosas peores.
4. La mejor manera de prevenir los riesgos mecánicos es recordar que cualquier pieza, función o proceso de la máquina que pueda causar lesiones DEBE estar protegido, y que siempre debe proporcionarse una capacitación adecuada al operador, así como ropa de protección.

ESTADÍSTICAS

- Alrededor de 7 de cada 10 víctimas mortales por atrapamiento/entre dos objetos son trabajadores aplastados por materiales que se desploman.
- Cada año, los trabajadores sufren 125.000 lesiones por atrapamiento o aplastamiento cuando partes del cuerpo quedan atrapadas entre dos objetos o se enredan en la maquinaria.
- Casi la mitad de las lesiones relacionadas con el trabajo que implican prensas mecánicas acaban en amputación, según las estadísticas recopiladas por la OSHA. Alrededor del 60% de las amputaciones implican que los dedos o el brazo de un trabajador quedan atrapados o comprimidos por una prensa u otra maquinaria, como una cinta transportadora.

Caught or Crushed Injuries Fatality File – Spanish

Un trabajador de Massachusetts muere tras quedar atrapado en una máquina sin vigilancia

La OSHA ha citado a Horn Packaging Corp. por 12 presuntas infracciones de seguridad tras la muerte de un trabajador en las instalaciones del fabricante de embalajes con sede en Lancaster. El trabajador sufrió una lesión mortal el 7 de noviembre de 2011 mientras operaba una máquina de fabricación de cajas de cartón ondulado cuando se enredó en un eje de transmisión no protegido que proporciona energía a la máquina.

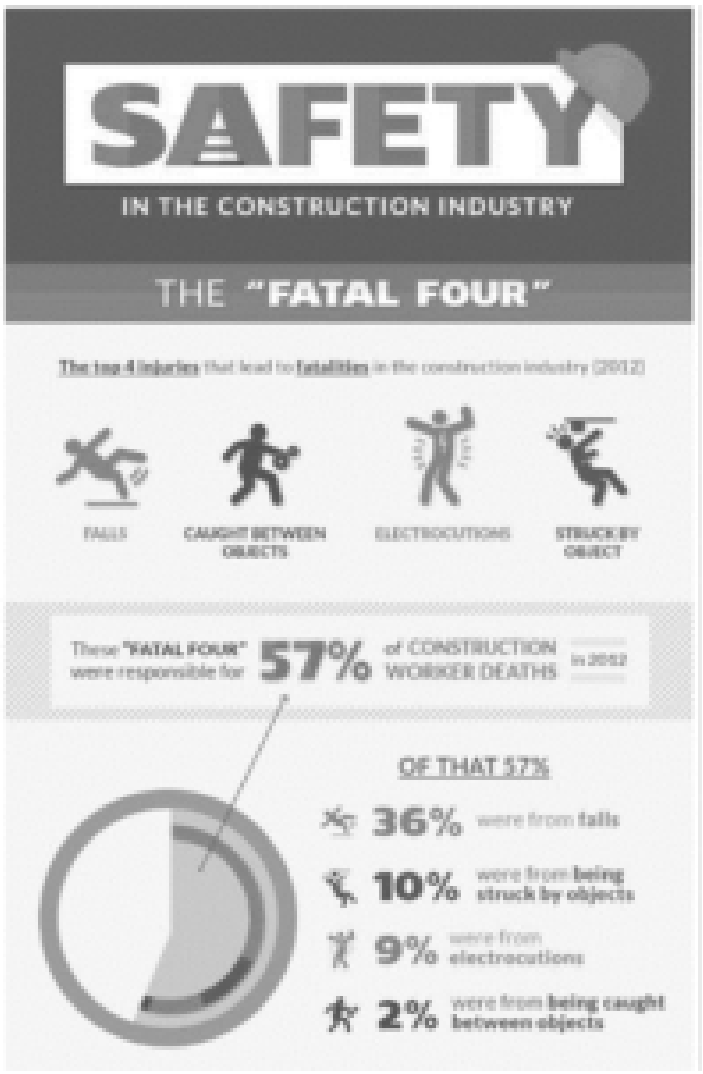
Se emitió una citación intencionada por una infracción relacionada con el eje no protegido, que carecía de la protección adecuada

para evitar que los trabajadores estuvieran expuestos a sus piezas móviles.

Además, 11 infracciones graves consisten en no haber evitado otros riesgos de protección de la máquina, no haber elaborado y aplicado un programa escrito de comunicación de riesgos químicos, no haber impartido capacitación a los trabajadores, no haber cubierto las cajas de conexiones eléctricas y no haber subsanado varias deficiencias en el programa de control de energías peligrosas, diseñado para evitar que la maquinaria se ponga en marcha involuntariamente durante el mantenimiento

---

Caught or Crushed Injuries Picture This



Source: *https://www.mondaq.com*

Caught or Crushed Injuries Picture This – Spanish



Fuente: *https://charlasdeseguridad.com*

Butcher Safety Fatality File – Spanish

Un carnicero pierde un dedo al utilizar una sierra eléctrica para carne

Había perdido casi el 90% del dedo medio de la mano derecha, incluido el hueso, y los tejidos blandos. Un hospital ha

conseguido restaurar el dedo de un carnicero de 58 años, que sufrió la amputación de casi el 100% del dedo medio de su mano derecha mientras cortaba carne con una sierra eléctrica en un supermercado.

El paciente, que se lesionó en el trabajo, fue trasladado de urgencia al Hospital Moderno Internacional (IMH) de Dubai, donde los médicos descubrieron que era diabético y que el tiempo era esencial para restaurar el dedo dañado y evitar la pérdida de sangre.

El Dr. Ehab Shehata, cirujano ortopédico del IMH, que llevó a cabo la compleja intervención quirúrgica, declaró: "Se trataba de una operación muy compleja, ya que el paciente era diabético y había perdido casi el 90% del dedo medio de la mano derecha, incluido el hueso, y los tejidos blandos en el accidente. Teníamos sólo seis horas para salvarle el dedo y además debíamos asegurarnos de que no perdiera demasiada sangre al mismo tiempo. Debido a las limitaciones de tiempo y salud del paciente, la cirugía requería precisión y habilidad. Afortunadamente, conseguí reconstruir el dedo dañado acortando un poco el hueso del dedo y reconstruyendo los tejidos que lo rodeaban antes de envolverlo con la piel del mismo dedo".

Para evitar la pérdida de sangre, que era fundamental para la salud del paciente, el Dr. Ehab dijo que tuvo que arreglar el hueso y los tejidos blandos de una sola vez, sin margen de ensayo y error. "No había margen de error, así que tuve que realizar la operación con gran precisión y mucha habilidad para salvar su dedo. Salvo una arteria y un poco de piel, todo estaba dañado en el dedo. Utilicé una técnica quirúrgica especial para suturar el dedo en forma de "Y", ya que eso ayuda a aumentar la restauración de la piel en un 25%. Reconstruimos los tejidos dañados, arreglamos la fractura del hueso y restablecimos la circulación sanguínea en el dedo", declaró el Dr. Ehab a Khaleej Times.

El Dr. Ehab dijo que retiró los puntos de sutura del dedo del paciente dos semanas después de la operación y que retiró el alambre que había colocado como soporte casi un mes después de la cirugía. El paciente ha retomado su vida laboral normal y puede

mover el dedo casi perfectamente. “Me alegra ver el proceso de recuperación del paciente, que empezó a mover el dedo seis semanas después de la operación y retomó su trabajo dos meses después de la misma. Ha recuperado el 90% de la función del dedo”, añadió.

El Dr. Othman Al-Bakri, director ejecutivo (CEO) y jefe médico de IMG, dijo que el centro está especializado en el campo del tratamiento ortopédico y la cirugía de fracturas y amputaciones.

Carpet Layer Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las lesiones graves en las rodillas se producen con frecuencia cuando los instaladores de alfombras se arrodillan sobre superficies duras y utilizan un pateador de rodillas para instalar la alfombra.
2. El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (NIOSH) solicita ayuda para prevenir las lesiones y trastornos de rodilla entre los colocadores de alfombras. Estos trabajadores informan con frecuencia de bursitis en la rodilla, acumulación de líquido que requiere la aspiración de la rodilla (golpecitos en la rodilla), infecciones de la piel de la rodilla, y una variedad de síntomas de la rodilla que son causados por arrodillarse frecuentemente en superficies duras y el uso del pateador de rodilla para estirar la alfombra de pared a pared.
3. Aunque no se puede eliminar el hecho de arrodillarse, los instaladores de alfombras deben llevar rodilleras protectoras siempre que se arrodillen sobre superficies duras. Además, deben utilizar el estirador eléctrico, una alternativa segura a la rodillera que no utiliza la rodilla.

Los empleadores deben asegurarse de que cada colocador de alfombras reciba capacitación en el uso competente del estirador eléctrico y de que cada equipo de instaladores de alfombras disponga de un número suficiente de estos dispositivos.

4. La producción en masa de alfombras para su instalación de pared a pared ha aumentado de forma espectacular. En consecuencia, el uso del estirador de rodilla se ha generalizado entre los instaladores de moquetas de pared a pared en hogares y oficinas. El Carpet and Rug Institute informa de que en Estados Unidos se fabricaron 1.300 millones de yardas cuadradas de moqueta y que la mayoría de ellas se utilizaron para la instalación de pared a pared.
5. La literatura anterior relativa a las lesiones de la capa de suelo se ha centrado principalmente en la rodilla Las posturas de rodillas y en cuclillas, comunes en las tareas de colocación de suelos, se han asociado con la osteoartritis de rodilla, los desgarros de menisco y la bursitis de rodilla. Con un mayor uso de intervenciones y cambios en las prácticas y políticas de trabajo, los WRMSD han disminuido en todas las industrias en los últimos 10 años.

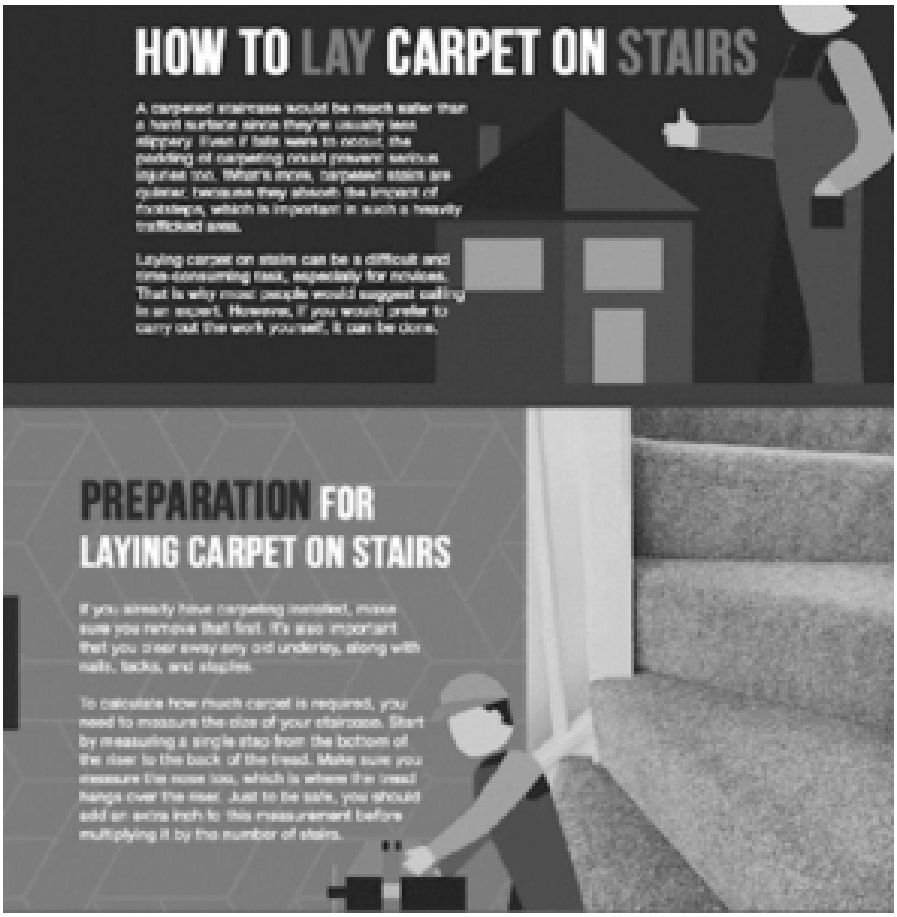
ESTADÍSTICAS

- El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (NIOSH) informa de que los colocadores de alfombras representan el 6% de todas las lesiones de rodilla notificadas, un índice 100 veces superior a la media nacional de trabajadores. Dado que usted pasa aproximadamente el 75% de su tiempo de trabajo arrodillado sobre un subsuelo duro, utilice rodilleras para reducir la tensión de contacto. Las rodilleras también pueden evitar los pinchazos accidentales producidos por las tiras adhesivas, las irregularidades del suelo y otros objetos punzantes.
- El uso de un rodillero para estirar la moqueta de pared a pared en una habitación o para enganchar la tira de

tachuelas del borde de la habitación puede causar lesiones en las rodillas debido a la fuerza y la repetición. Los trabajadores deben golpear con fuerza el pateador de rodillas aproximadamente entre 120 y 140 veces cada día. Un extensor de alfombras manual y de brazo realiza las mismas tareas con menos fuerza.

- En Estados Unidos trabajan aproximadamente 100.000 colocadores de alfombras. Los colocadores de alfombras representan menos del 0,06% de la mano de obra estadounidense, pero presentan el 6,2% de todas las reclamaciones de indemnización por accidentes de trabajo por lesiones traumáticas de rodilla, una tasa que es 108 veces superior a la esperada en el total de la mano de obra y la más alta de todas las ocupaciones que presentan este tipo de reclamaciones. Esta tasa también es elevada en el caso de los colocadores de baldosas (53 veces más de lo esperado) y los colocadores de suelos (46 veces más de lo esperado), que realizan trabajos que requieren arrodillarse sobre suelos duros. Los colocadores de alfombras comparten este factor de riesgo, pero también utilizan el pateador de rodillas para estirar la alfombra para su instalación de pared a pared.

Carpet Layer Safety Infographic



Source: *https://ltflooring.co.uk/blog/lay-carpet-on-stairs/*

Cart Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Los carritos vienen en muchos tamaños y estilos y son utilizados por los trabajadores en muchas industrias. A continuación, se exponen cuestiones de seguridad que deben tenerse en cuenta.

TIPO Y TAMAÑO EQUIVOCADOS: Los riesgos asociados a los carritos incluyen el uso de un tipo equivocado para el trabajo o el tamaño equivocado del carrito para el trabajador (ergonomía).

FALTA DE CAPACITACIÓN ADECUADA: Los carritos pueden causar lesiones al manipulador que no ha recibido la capacitación adecuada y los carritos pueden causar lesiones al manipulador si el carrito no ha sido mantenido correctamente.

DISEÑO Y CAPACIDAD: Asegúrese de que el carrito tiene el diseño y la capacidad para el trabajo. Algunos carritos tienen lados abiertos o fondos con resortes que ayudan al manipulador a cargar y descargar. Los carritos deben tener suficiente espacio para almacenar los suministros y equipos necesarios. Utilice los carritos para el fin al que están destinados; las imprudencias pueden provocar lesiones. A menos que el carrito haya sido diseñado para transportar personas, no permita que haya pasajeros.

RUEDAS CORRECTAS: Las ruedas más grandes y duras son más fáciles y requieren menos fuerza para empujarlas. Las ruedas de acero son las más fáciles, seguidas de las de goma dura y las de plástico; las de goma blanda son las más difíciles de empujar. Para espacios reducidos y condiciones de trabajo muy concurridas, cuatro ruedas giratorias o ruedecillas añaden maniobrabilidad. Para empujar largas distancias, dos ruedas giratorias y dos rectas facilitan el movimiento.

SISTEMAS DE APARCAMIENTO/FRENO: Los carritos necesitan un mecanismo de bloqueo de las ruedas para aparcarlos. Tenga cuidado con el lugar donde aparca el carrito; no bloquee los pasillos, las salidas o las puertas. Un sistema de frenado añade control adicional en pendientes y rampas.

MANIJAS: Las manijas deben estar ubicadas en la parte trasera del carrito y a la altura adecuada para empujar. Es más fácil para la espalda empujar que halar. Inclínese en la dirección en la que va y utilice los brazos y las piernas (no la espalda) para hacer palanca. Si tiene que tirar de un carrito, manténgalo a su lado para evitar que se tuerza la espalda.

INSPECCIONES: Inspeccione su carrito cada vez que lo utilice; debe funcionar correctamente y estar en buen estado. Los rodamientos de las ruedas requieren inspecciones y mantenimiento periódicos, y las ruedas dañadas deben ser reemplazadas.

CUÁL ES EL PELIGRO

RIESGOS EN EL USO DE CARRITOS DE MANO

Las lesiones más comunes que resultan del uso de carritos de mano son:

- los dedos y las manos quedan atrapados en, sobre o entre el carrito y otros objetos,
- los dedos de los pies, los pies y la parte inferior de las piernas son golpeados o aplastados por el carrito,
- resbalones, tropiezos y caídas, y
- lesiones por torcedura, sobre todo en los músculos y articulaciones de la parte inferior de la espalda, los hombros y los brazos.

COMO PROTEGERSE

LLEVAR EQUIPO DE PROTECCIÓN.

Dependiendo de la situación, puede ser necesario utilizar ropa de protección. Los equipos de protección personal recomendados con frecuencia son los siguientes:

- Guantes de cuero
- Cinturón de apoyo para la espalda
- Calzado de protección
- Protecciones especiales para los pies, zapatos o botas

MANTENER LA VISTA DESPEJADA

Debe poder ver por dónde va. Cargue su carrito de manera que nada obstruya su visión. Una vista obstruida le impide reaccionar rápidamente y alejarse de otras personas, objetos o máquinas que se interpongan en el camino de su carrito.

CUANDO EMPUJE O TIRE DE OBJETOS PESADOS, UTILICE UNA BUENA MECÁNICA CORPORAL

- Apriete los músculos del estómago
- Doble las rodillas

- Inclínese ligeramente hacia el objeto que está empujando
- Al tirar, inclínese ligeramente en dirección contraria al objeto
- Mantenga la espalda y las muñecas rectas
- Utilice las piernas y el peso de su cuerpo para mover el objeto

MEJORES PRÁCTICAS DE SEGURIDAD PARA EMPUJAR UN CARRITO CORRECTAMENTE

- Mantenga las manos justo por encima del nivel de la cintura. Esto ayuda a equilibrar mejor el centro de gravedad y reduce significativamente el riesgo de lesiones.
- Utilice siempre ambos brazos. De nuevo, esto ayuda a distribuir uniformemente la cantidad de fuerza necesaria para mover el carrito, lo que en última instancia resulta en un movimiento más seguro.
- Mantenga la espalda recta. Una espalda doblada es peligrosa porque puede provocar una torcedura de los músculos.
- Contraiga los músculos del estómago. Esto ayuda a fortalecer y solidificar su núcleo mientras empuja, lo que ayuda a prevenir muchas lesiones comunes por sobreesfuerzo.
- Mantenga su cuerpo cerca del carrito. Cuanto más lejos esté del carrito, más fuerza tendrá que ejercer para moverlo. Mantenerse cerca le permite utilizar el peso de su cuerpo en su beneficio y aplicar una fuerza extra sin sobreesfuerzo.
- Muévase despacio. Los carritos pesados deben moverse muy lentamente; cuanto más pesada sea la carga, más tiempo tardará en detenerse cuando usted esté preparado para parar.
- Lleve el calzado adecuado. El calzado antideslizante es vital para mover carritos pesados. Si los pies se resbalan, pueden causar lesiones por caída.
- Compruebe que no haya residuos antes de moverse y durante el movimiento. Limpiar la zona de escombros antes de mover el carrito puede ayudar a mantener el proceso más seguro, pero es importante seguir comprobando la zona en busca de nuevos escombros a medida que se avanza.
- Utilice ruedas de alta calidad y ruedas apropiadas para la carga. El uso de ruedas equivocadas puede causar lesiones

graves si la rueda falla, y si las ruedas no son ergonómicas, aumenta la cantidad de fuerza necesaria para empujar la carga. Esto por sí solo puede aumentar las lesiones por sobreesfuerzo.

CONCLUSIÓN

Empujar un carrito en un almacén parece a primera vista una maniobra sencilla y segura. Pero espere, hay lesiones comunes en esta operación: dedos y manos atrapados en o entre el carro, resbalones y caídas y torceduras en la espalda baja y el hombro.

Cart Safety Fatality File

Unsecured Cart Causes Worker Injuries

An injury occurred when three workers at the ACME Label Plant were in the process of rolling four 11-inch cartwheels. Each of the cartwheels were loaded with 15,000 feet of paper from a staging table onto a pallet. The pallet was lying on a cart, which was used to transport the rolls to various parts of the plant. The injured worker’s job was to assist in placement of the cartwheels on the pallet. Two of the cartwheels had been placed onto the pallet and they were attempting to roll the third one on when it caught the edge of the pallet and pushed it and the cart away from the table. There was no established means of keeping the cart stationary during the process without hampering the flow of the process. The movement caused the loaded pallet to shift and fall from the cart. The worker attempted to get out of the way but was struck by the falling pallet and the out-of-control cart. He received injuries to his shoulder, thumb, and shins.

The investigation also revealed the following facts:

- The employer had tried, without success, various means of keeping the cart stationary without interfering with the flow of the process.
- As a result of wheel replacement, some of the carts used are different heights.

Recommended Actions

1. Design some type of locking mechanism that would secure the pallet to the cart.
2. Design a mechanism that would make the cart stationary during loading but would not hamper production.
3. Replace worn or damaged wheels on the cart with the same size that came off the cart.
4. Create a Lessons Learned on this incident and circulate throughout the workplace.
5. Conduct safety meetings emphasizing the dangers associated with this job.

Cart Safety Infographic – Spanish



Fuente: *https://www.ceroaccidentes.pe*

Newsletter – August 2022

- 5 Steps to Protect Workers Who Lift Materials Manually;
- Safety Talks on Materials Handling Safety, Vehicle Inspections Safety, Nail Gun Safety, Wood Dust Safety;
- Fatality Reports;
- Combustible Dust and Housekeeping;
- What is Safety Culture and Why You Need One;
- and more…

Butcher Safety Fatality File

Butcher loses finger while using electric meat saw

He had lost almost 90% of his middle finger of the right hand, including bone, and soft tissues. A hospital has managed to restore the finger of a 58-year-old butcher, who suffered almost 100 per cent amputation of the middle finger of his right hand while cutting meat with an electric saw at a supermarket.

The patient, who suffered the injury at work, was rushed to the emergency ward at Dubai's International Modern Hospital (IMH), where doctors found out that he was diabetic and time was of the essence to restore the damaged finger and avoid blood loss.

Dr Ehab Shehata, an orthopaedic surgeon at IMH, who performed the complex surgical procedure, said: "This was a very complex surgery, as the patient was diabetic and he had lost almost 90 per cent of his middle finger of the right hand, including bone, and soft tissues in the accident. We had just six hours to save his finger and also had to ensure that he didn't lose too much blood at the same time. Due to the time and health limitations of the patient, the surgery required precision, and skill. Fortunately, I managed to reconstruct the damaged finger by shortening the finger bone a bit and reconstructing the tissues around it before wrapping it in the skin flab of the same finger."

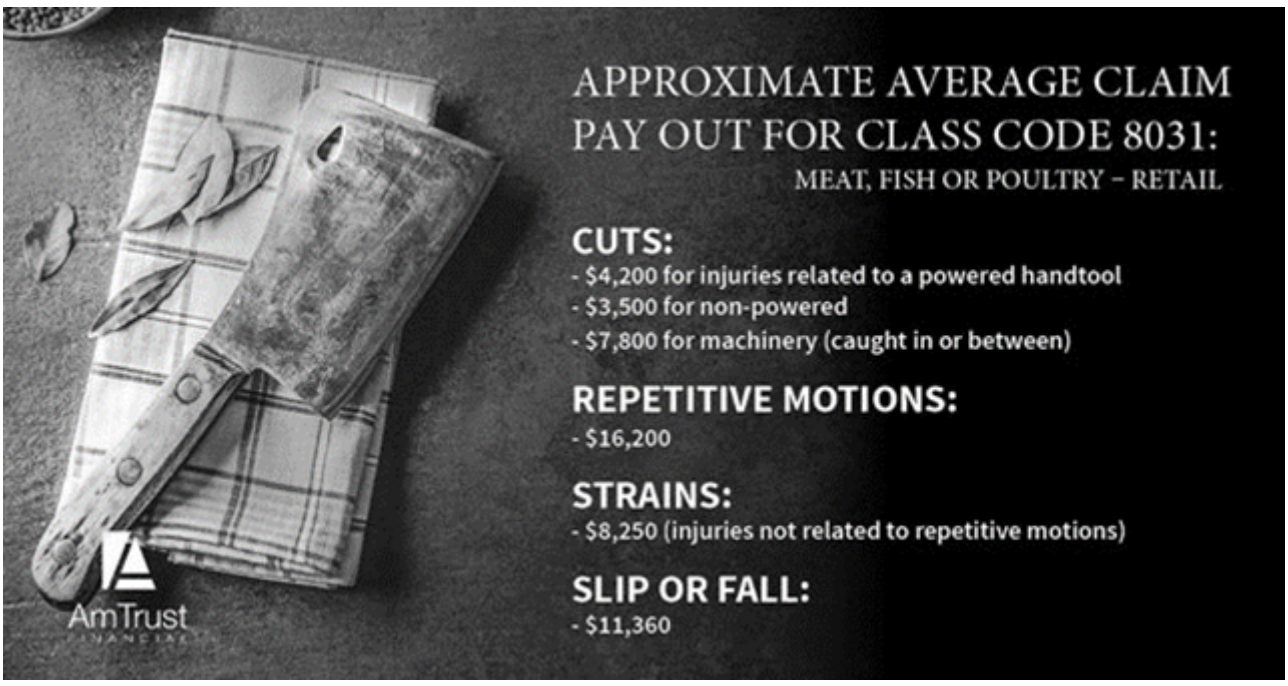
To avoid blood loss, which was critical for the health of the patient, Dr Ehab said he had to fix the bone, and soft tissues in just one go without any scope of trial and error. " There was no scope for error, so I had to perform the operation with great precision and very skillfully in order to save his finger. Except for one artery and little skin, everything was damaged in the finger. I used a special surgery technique to suture the finger in 'Y' shape as that helps increase the restoration of the skin by 25 per cent. We reconstructed the damaged tissues, fixed the bone

fracture, and restored blood circulation to the finger," Dr Ehab told Khaleej Times.

Dr Ehab said he removed the stitches from the patient's finger two weeks after the surgery and removed the wire he had out for support almost a month after the surgery. The patient has resumed his normal work life and is able to move his finger almost perfectly. "I'm glad to see the recovery process of the patient who began moving his finger six weeks after the surgery and also resumed work two months after the operation. He has resumed 90 per cent of the finger function," he added.

Dr. Othman Al-Bakri, the Chief Executive Officer (CEO) and the chief medical officer at IMG, said that the facility specialises in the field of orthopaedic treatment and surgery for fractures and amputations.

Butcher Safety Picture This



Source:
https://amtrustfinancial.com/blog/loss-control/the-hazards-of-work

ing-with-meat-poultry-and-fish

Butcher Safety Picture This – Spanish



Fuente: *https://oiss.org/*

Carpet Layer Safety Stats and Facts

FACTS

1. Serious knee injuries frequently result when carpet layers kneel on hard surfaces and use a knee kicker to install

carpet.

2. The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) requests assistance in preventing knee injuries and disorders among carpet layers. These workers frequently report bursitis of the knee, fluid buildup requiring knee aspiration (knee taps), skin infections of the knee, and a variety of knee symptoms that are caused by frequent kneeling on hard surfaces and use of the knee kicker for stretching wall-to-wall carpet.
3. Although kneeling cannot be eliminated, carpet layers should wear protective knee pads whenever kneeling on hard surfaces. In addition, they should use the power stretcher—a safe alternative to the knee kicker that does not use the knee. Employers should ensure that each carpet layer is trained in the proficient use of the power stretcher and that a sufficient number of these devices are available to each crew of carpet installers.
4. The mass production of carpet for wall-to-wall installation has increased dramatically. As a consequence, the use of the knee kicker has become widespread among carpet layers who install wall-to-wall carpets in homes and offices. The Carpet and Rug Institute reports that 1.3 billion square yards of carpet were manufactured in the United states and most of these were used for wall-to-wall installation.
5. The past literature pertaining to floor layer injuries has primarily focused on the knee kneeling and squatting postures, common in floor laying tasks, has been associated with knee osteoarthritis, meniscal tears, and knee bursitis. With greater use of interventions and changes in work practices and policies, WRMSD have decreased in all industries over the past 10 years.

STATS

- The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) reports that carpet layers account for six percent of all reported knee injuries, a rate 100 times the national worker average. Because you spend about 75 %t of your work

time kneeling on hard sub-flooring, use kneepads to reduce the contact stress. Kneepads can also prevent accidental punctures from tack strips, flooring irregularities, and other sharps.

- Use of a knee-kicker to stretch carpet wall-to-wall in a room or to engage the room-edge tack strip can cause knee injuries due to force and repetition. Workers must forcefully strike the knee kicker approximately 120-to-140 times each day. A hand and arm operated power carpet stretcher accomplishes the same tasks with reduced force.
- Approximately 100,000 carpet layers are employed in the United States. Carpet layers make up less than 0.06% of the U.S. workforce, but they file 6.2% of all workers' compensation claims for traumatic knee injury—a rate that is 108 times that expected in the total workforce and the highest rate of any occupation reporting such claims. This rate is also high for tile setters (53 times that expected) and floor layers (46 times that expected), both of whom perform work that requires kneeling on hard floors. Carpet layers share this risk factor, but they also use the knee kicker to stretch carpet for wall-to-wall installation.

Carpet Layer Safety Fatality File

Carpet Installer Dies after Falling 32 Feet at a Commercial Jobsite

On November 12, 2009 a 45-year-old carpet installer was fatally injured when he fell 32 feet from a window striking his head on the concrete sidewalk below. The victim and a coworker were installing carpet in a commercial building that was under

construction.

The workers were attempting to unload rolls of carpet from a three-sided box, also referred to as a skip box, through a window. The victim was working from inside the skip box which was elevated to an unfinished fourth story window by a variable reach all terrain telehandler. According to his coworker, the victim had one foot on the windowsill and one foot on the end of a carpet roll that was protruding from the skip box. The portion of the carpet roll the victim was standing on was not supported by either the windowsill or the skip box. When the victim lifted his foot off the windowsill, all his weight shifted onto the roll of carpet. The carpet roll and victim fell 32 feet to the concrete sidewalk. His head struck the concrete sidewalk, and a second roll of carpet fell out of the box and landed on him. EMS was called immediately and arrived on the scene quickly. The victim was transported to the hospital where he later died from injuries sustained from the fall.

CAUSE OF DEATH

The medical examiner listed the cause of death as subarachnoid hemorrhage (brain bleed), right lung laceration, multiple rib, pelvic and spinal fractures, contusion of heart and blunt force injury of head and torso.

To prevent similar incidences the Washington State Fatality and Control Evaluation Team (FACE) recommends that employers, carpet installers and other workers handling materials at elevation should follow these guidelines:

- Use a safe and approved method to elevate, handle and deliver materials at elevation.
- Ensure that guardrails on windows at elevated heights are secured and cannot be removed except by a competent person. Use fall arrest systems when guardrails are removed and place signs or placards showing that workers should not step or lean outside window.
- When using powered industrial trucks (PITs) such as telehandlers to elevate and deliver carpet, consider using

carpet poles and rug rams.

Carpet Layer Safety Fatality File – Spanish

Un instalador de alfombras muere tras caer 32 pies en una obra comercial

El 12 de noviembre de 2009, un instalador de alfombras de 45 años resultó mortalmente herido al caer 32 pies desde una ventana golpeando su cabeza en la acera de concreto que estaba debajo. La víctima y un compañero de trabajo estaban instalando alfombras en un edificio comercial que estaba en construcción.

Los trabajadores intentaban descargar los rollos de alfombra de una caja de tres lados, también conocida como caja de salto, a través de una ventana. La víctima trabajaba desde el interior de la caja de volteo, que estaba elevada hasta una ventana inacabada del cuarto piso por un manipulador telescópico todoterreno de alcance variable. Según su compañero de trabajo, la víctima tenía un pie en el alféizar de la ventana y otro en el extremo de un rollo de alfombra que sobresalía de la caja. La parte del rollo de alfombra sobre la que estaba la víctima no estaba apoyada ni en el alféizar ni en la caja de la carretilla. Cuando la víctima levantó el pie del alféizar, todo su peso se trasladó al rollo de alfombra. El rollo de alfombra y la víctima cayeron 32 pies hasta la acera de hormigón. Su cabeza golpeó la acera de hormigón y un segundo rollo de alfombra cayó de la caja y cayó sobre él. Se llamó inmediatamente a los servicios de emergencia, que llegaron rápidamente al lugar de los hechos. La víctima fue trasladada al hospital, donde posteriormente falleció a causa de las lesiones sufridas por la caída.

CAUSA DE LA MUERTE

El médico forense ha declarado que la causa de la muerte fue una hemorragia subaracnoidea (hemorragia cerebral), una laceración del pulmón derecho, múltiples fracturas de costillas, de la pelvis y de la columna vertebral, una contusión del corazón y un traumatismo craneal y torácico.

Para evitar incidencias similares, el Equipo de Evaluación de Fatalidad y Control del Estado de Washington (FACE) recomienda que los empresarios, los instaladores de alfombras y otros trabajadores que manipulen materiales en altura sigan estas directrices

- Utilizar un método seguro y aprobado para elevar, manipular y entregar materiales en elevación.
- Asegurarse de que las barandillas de las ventanas en alturas elevadas están aseguradas y no pueden ser retiradas salvo por una persona competente. Utilice sistemas de detención de caídas cuando se retiren las barandillas y coloque carteles o letreros que indiquen que los trabajadores no deben pisar ni inclinarse fuera de la ventana.
- Cuando se utilicen carretillas industriales motorizadas (PIT), como manipuladores telescópicos, para elevar y entregar alfombras, considere la posibilidad de utilizar postes para alfombras y arietes para alfombras.

Carpet Layer Safety Infographic – Spanish



Proteja su columna

La instalación de alfombras puede ser físicamente rigurosa, especialmente en su espalda. Asegúrese de que su cuerpo esté caliente y listo para realizar el trabajo del día, descansando lo suficiente, alimentándose correctamente y haciendo algunos ejercicios sencillos de estiramiento:

- Aplique las técnicas apropiadas para levantar objetos pesados.
- Obtenga ayuda para manipular las cargas pesadas o difíciles de cargar.
- Use equipos protectores de la columna, como las perchas eléctricas para estiramiento.
- Tome descansos periódicos.

Fuente: *https://content.statefundca.com*

Cart Safety Meeting Kit

Carts come in many sizes and styles and are used by workers in many industries. Here are safety issues to consider.

WRONG TYPE/ WRONG SIZE: Hazards associated with carts include using the wrong type for the job or the wrong size of cart for the worker (ergonomics).

NO PROPER TRAINING: Carts can cause injury to the handler who has had inadequate training and carts can cause the handler injury if the cart has not been properly maintained.

DESIGN AND CAPACITY: Make sure that the cart has the design and capacity for the job. Some carts have open sides or spring loaded

bottoms that assist the handler with loading and unloading. Carts should have enough room to store necessary supplies and equipment. Use carts for their intended purpose; reckless horseplay can lead to injuries. Unless the cart was designed to carry people, do not allow passengers.

CORRECT WHEELS: Larger and harder wheels are easier and require less force to push. Steel wheels are the easiest, followed by hard rubber, and plastic; soft rubber wheels are the hardest to push. For tight spaces and crowded work conditions, four swivel wheels or casters add maneuverability. For pushing long distances, two swivel wheels and two straight wheels help ease movement.

PARKING/BRAKING SYSTEMS: Carts need a wheel-locking mechanism to park them. Take care where you park your cart; do not block walkways, exits, or doorways. A braking system adds additional control on slopes and ramps.

HANDLES: Handles should be located at the rear of the cart and at the proper height for pushing. It is easier on your back to push than to pull. Lean in the direction in which you are going and use your arms and legs (not your back) for leverage. If you must pull a cart, keep the cart at your side to avoid twisting your back.

INSPECTIONS: Inspect your cart each time you use it; it should be properly functioning and in good repair. Wheel bearings require periodic inspections and maintenance, and damaged wheels should be replaced.

HAZARDS IN USING HAND CARTS

The most common injuries that result from hand cart operations are:

- fingers and hands being caught in, on, or between the cart and other objects,
- toes, feet and lower legs being bumped or crushed by the cart,
- slips, trips, and falls, and
- strain injuries predominantly for the lower back, shoulder,

and arm muscles and joints.

WEAR PROTECTIVE EQUIPMENT.

Depending on the situation, you may need to use protective wear. Frequently recommended personal protective equipment includes the following:

- Leather gloves
- Back support belt
- Protective footwear
- Special foot guards, shoes, or boots

KEEP YOUR VIEW CLEAR.

You should be able to see where you are going. Load your cart in such a way that nothing obstructs your view. An obstructed view prevents you from reacting fast and moving away from other individuals, objects, or machines that get in the way of your cart.

WHEN PUSHING OR PULLING HEAVY OBJECTS, USE GOOD BODY MECHANICS

- Tighten your stomach muscles
- Bend your knees
- Lean in slightly toward the object you are pushing
- Lean slightly away from the object when pulling
- Keep your back and wrists straight
- Use your legs and the weight of your body to move the object

BEST SAFETY PRACTICES FOR PUSHING A CART PROPERLY

- Keep your hands at just above waist level. This helps to better balance center of gravity and significantly reduces injury risks.

- Always use both arms. Again, this helps to evenly distribute the amount of force needed to move the cart, which ultimately results in safer movement.
- Keep your back straight. A bent back is dangerous because it can lead to strained muscles.
- Contract your stomach muscles. This helps to strengthen and solidify your core as you push, which helps to prevent many common overexertion injuries.
- Keep your body close to the wheel cart. The further away you are from the cart, the more force you will need to exert to move it. Staying close allows you to use your bodyweight to your advantage and apply extra force without overexerting yourself.
- Move slowly. Heavy carts should be moved very slowly; the heavier the load, the longer it will take for it to stop when you are ready to stop.
- Wear the right shoes. Anti-slip shoes are vital for moving heavy carts. If your feet slip out from under you, this can cause fall injuries.
- Check for debris before moving and during motion. Clearing the area of debris before moving the cart can help keep the process safer, but it’s important to continue checking the area for new debris as you go.
- Use high-quality casters and caster wheels that are appropriate for the load. Using the wrong casters can cause serious injury should the caster fail, and if the casters are not ergonomic, it increases the amount of force needed to push the load. This alone can increase overexertion injuries.

FINAL WORD

Pushing a cart in a warehouse site seems at first blush to be a simple and safe manoeuvre. But hold on – there are common injuries in this operation; fingers and hands being caught in or between the cart, slips and falls and strains to lower back and shoulder.

Cart Safety Stats and Facts

FACTS

1. Common injuries that result from hand cart operations are:

- fingers and hands being caught in, on, or between the cart and other objects,
- toes, feet and lower legs being bumped or crushed by the cart,
- slips, trips, and falls, and
- strain injuries predominantly for the lower back, shoulder, and arm muscles and joints.

2. Overexertion injuries are by far the most common claims when it comes to worker's compensation, so finding ways to reduce these types of injuries **(think pushing vs. pulling)** can save employers time and money.

3. Many employees pull a cart behind them rather than push it ahead of them. Unfortunately, this can cause significant injury.

4. When pulling a cart, you cannot see where you are going if you're walking backward. And because of the cart's weight, pulling it can put undue stress on the shoulders and back. What's more, the cart can keep rolling after you have stopped, which can cause it to collide into you.

5. When you push a cart, not only will you be able to see where you are going, you'll also put less pressure on your shoulders and back. The main reason to push rather than pull is you can apply more force; you are leaning your body into the cart and making the work easier by distributing more of the force of the weight.

6. Whether you're transporting boxes, gas canisters or spools of cable, task-specific wheeled carts and dollies are one of the best

solutions for moving large quantities or heavy items with speed, ease, and maneuverability.

STATS

- Between 20% and 30% of all workplace injuries fall into the musculoskeletal category, and include strains and sprains to the lower back, shoulders, neck, and arms. These injuries alone are responsible for nearly 25% of workers' compensation payouts and can result in anywhere from days to weeks of lost work for employees.
- According to the Liberty Mutual Index 2019 release, overexertion is the top cause of most serious injuries in the US workplace. These are injuries related to lifting, pushing, pulling, holding, carrying or throwing had cost businesses 13.11 billion US dollars and rated 23.65%.

Cart Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. Las lesiones más comunes que resultan de las operaciones con carritos de mano son:

- dedos y manos atrapados en, sobre o entre el carrito y otros objetos,
- los dedos de los pies, los pies y la parte inferior de las piernas son golpeados o aplastados por el carrito,
- resbalones, tropiezos y caídas, y
- lesiones por torcedura, predominantemente en los músculos y articulaciones de la espalda baja, los hombros y los brazos.

2. Las lesiones por sobreesfuerzo son, con mucho, las reclamaciones más comunes cuando se trata de indemnizaciones a los trabajadores, por lo que encontrar formas de reducir este tipo de lesiones (piense en empujar frente a Halar) puede ahorrar tiempo y dinero a los empleadores.

3. Muchos empleados tiran de un carro detrás de ellos en lugar de empujarlo por delante. Desafortunadamente, esto puede causar lesiones significativas.

4. Cuando se tira de un carrito, no se puede ver hacia dónde se va si se camina hacia atrás. Y, debido al peso del carrito, tirar de él puede suponer un esfuerzo excesivo para los hombros y la espalda. Es más, el carro puede seguir rodando después de que usted se haya detenido, lo que puede hacer que colisione con usted.

5. Al empujar un carrito, no sólo podrá ver por dónde va, sino que también ejercerá menos presión sobre los hombros y la espalda. La principal razón para empujar en lugar de tirar es que puede aplicar más fuerza; está apoyando su cuerpo en el carro y facilitando el trabajo al distribuir más la fuerza del peso.

6. Tanto si se trata de transportar cajas, bidones de gas o bobinas de cable, los carritos y carretillas con ruedas para tareas específicas son una de las mejores soluciones para mover grandes cantidades o artículos pesados con rapidez, facilidad y maniobrabilidad.

ESTADÍSTICAS

- Entre el 20% y el 30% de todas las lesiones en el lugar de trabajo entran en la categoría de lesiones musculoesqueléticas, e incluyen torceduras y esguinces en la zona lumbar, los hombros, el cuello y los brazos. Estas lesiones por sí solas son responsables de casi el 25% de los pagos de compensación de los trabajadores y pueden resultar en cualquier lugar de días a semanas de trabajo perdido para los empleados.
- Según la publicación del Índice Liberty Mutual 2019, el

sobreesfuerzo es la principal causa de la mayoría de las lesiones graves en el lugar de trabajo de Estados Unidos. Se trata de lesiones relacionadas con levantar, empujar, Halar, sujetar, transportar o lanzar, que han costado a las empresas 13.110 millones de dólares estadounidenses y han supuesto un 23,65%.