



# SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

## Preventing Back Injuries in the Workplace

Week Ending 5/17/2024

A back injury is one of the most disabling injuries in America. In the workplace, there are a number of ways we put our back at risk of injury every day, most of which are preventable. Whether you're an employee who sits at a desk in an office setting, or you manage a team of employees who regularly lift and move packages in a warehouse, back injury prevention is important.

### What Causes Back Injuries in the Workplace?

Back injuries in the workplace can be caused by a number of factors, but there are three main categories:

- **Force.** The most common cause of back injury in the workplace is force. This is any situation that applies a great deal of weight or strain to your back. A common example would be lifting or carrying a heavy object.
- **Repetition.** There is a misconception out there that back injuries are always caused by heavy lifting. While heavy lifting (force) is a common cause of back injury, repetition can be just as dangerous. Repetitive strain to the back, from lifting and carrying even light objects, to frequent twisting and bending, can cause chronic back pain and back injuries in the workplace.
- **Inactivity.** Inactivity is another common cause of back injuries in the workplace, though it is often overlooked. Sitting for prolonged periods of time, especially with poor posture, can put a lot of strain on your back and cause chronic pain.

### 6 Back Injury Prevention Tips to Stay Safe in the Workplace

Now that we know why back injuries occur, we can better understand how to prevent back injuries in the workplace. These six tips can help you reduce strain on your back while you're working:

#### 1. Ensure You Are Lifting Properly

As mentioned, the force applied to your back when you lift heavy objects can cause a back injury. One of the best ways to protect yourself is to make sure you're lifting properly. Here are a few tips to keep in mind to prevent back injuries while lifting in the workplace:

- Before you lift anything, size up the load. Can you lift this yourself, should you ask a teammate for help, or can you use a mechanical lifting device?
- Next, make sure your carrying path is clear, with no obstacles to navigate around.
- Directly face the object to be lifted.
- Stand with feet about shoulder-width apart, and make sure your weight is evenly distributed on both feet.
- As you bend down to lift, bend with your legs — not your back.
- Make sure the object is as close to you as possible.
- Use your legs and tighten your core muscles to lift straight up, without twisting from side to side.
- Keep the object close to your body while lifting and carrying.

Special Topics for this Job: \_\_\_\_\_

MSDS # \_\_\_\_\_ Reviewed – Title: \_\_\_\_\_

Present at Meeting:


Supervisor's Signature: \_\_\_\_\_

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

Company \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly Bulletin. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

- Make sure to maintain the natural curve of your back — don't twist or lean while you're lifting or carrying an object.

## 2. Pay Attention to Your Posture

While back injuries are most often associated with physically demanding tasks like lifting and carrying objects, employees who sit at a desk all day can also put themselves at risk for a back injury. To protect your back, make sure you're working with good posture throughout the day, and seek support from items like ergonomic chairs and adjustable desks.

- Don't slouch at your desk.
- Make sure you're sitting with both feet flat on the ground.
- Choose an ergonomic chair that supports your spine and take time to adjust your chair so that you are sitting comfortably with both feet on the floor and knees at a 90° angle, so your thighs are parallel to the floor.
- Adjust your desk so you're looking straight ahead, rather than craning your neck up or down.
- If using a computer, make sure your monitor is at a distance and height where you can comfortably see your entire screen (or multiple monitors) without having to lean forward, backward, or twist uncomfortably.
- Move often. Long periods of inactivity are hard on your back. If you have a desk job, it's a good idea to get up at least once an hour to stretch, move around, and give your back a break.

## 3. Modify Repetitive Tasks for Your Safety

Whether you're regularly lifting objects or taking calls, repetitive tasks strain your body and particularly your back. To prevent back injuries in the workplace, it's a good idea to modify repetitive tasks to make them more comfortable and reduce the strain on your back. For example, if you lift items repetitively at work, consider lift-assist tools. If you are regularly taking phone calls, opt for Bluetooth headphones or a headset to ensure you're not cradling a phone between your neck and shoulder for long periods of time.

## 4. Strengthen Your Core to Protect Your Back

Your back and your core work in tandem to help you do just about everything. From standing up straight to lifting, your back and core do much of the work of stabilizing your

body. Working to strengthen your core with regular abdominal exercises and stretches can help take some of the strain off of your back when you're doing a lot of lifting and repetitive motion at work.

## 5. Stretch Regularly

Muscle tightness is another key contributor to back pain. Make sure you're stretching out your back, legs, arms, and core muscles regularly, as they are all connected by your back. Stretching can help reduce back and joint pain by relieving muscle tightness and imbalance.

## 6. Stay Healthy

Your overall health has an impact on your entire body. When you're not eating well, not moving, or stressed, all of those factors weigh on your body and can contribute to back pain. The best way to prevent a back injury in the workplace is to do what you can to keep healthy. A healthy body is less likely to sustain an injury and can heal much faster in the event that you do injure yourself. Here are a few key healthy activities that can help prevent back injuries and back pain:

- Drink plenty of water.
- Stay active. Exercise regularly and take breaks to stretch and walk around if your job requires you to sit at a desk for prolonged periods of time.
- Maintain good eating habits.
- Get enough sleep and try to sleep in a posture that protects your back.

Back pain and injuries are common but preventable. By taking a few precautions, maintaining your health, and investing in supportive tools like ergonomic chairs, you can work to prevent back injuries in the workplace.



# SAFETY TIP OF THE WEEK

FOR THE CONSTRUCTION INDUSTRY



Company \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the SAFETY TIP OF THE WEEK all week long.

## Prevención de lesiones de espalda en el lugar de trabajo

Week Ending 5/17/2024

Una lesión en la espalda es una de las lesiones más incapacitantes en Estados Unidos. En el lugar de trabajo, hay varias formas en que ponemos nuestra espalda en riesgo de lesiones todos los días, la mayoría de las cuales son prevenibles. Tanto si eres un empleado que se sienta en un escritorio en una oficina, como si diriges un equipo de empleados que levantan y mueven paquetes con regularidad en un almacén, la prevención de lesiones en la espalda es importante.

### ¿Qué causa las lesiones de espalda en el lugar de trabajo?

Las lesiones de espalda en el lugar de trabajo pueden ser causadas por una serie de factores, pero hay tres categorías principales:

- **Fuerza.** La causa más común de lesiones de espalda en el lugar de trabajo es la fuerza. Se trata de cualquier situación en la que se aplique una gran cantidad de peso o tensión a la espalda. Un ejemplo común sería levantar o transportar un objeto pesado.
- **Repetición.** Existe la idea errónea de que las lesiones en la espalda siempre son causadas por levantar objetos pesados. Si bien levantar objetos pesados (fuerza) es una causa común de lesiones en la espalda, la repetición puede ser igual de peligrosa. El esfuerzo repetitivo en la espalda, desde levantar y transportar incluso objetos ligeros, hasta torcerse y doblarse con frecuencia, puede causar dolor de espalda crónico y lesiones en la espalda en el lugar de trabajo.
- **Inactividad.** La inactividad es otra causa común de lesiones de espalda en el lugar de trabajo, aunque a menudo se pasa por alto. Estar sentado durante períodos prolongados de tiempo, especialmente con una mala postura, puede

ejercer mucha presión sobre la espalda y causar dolor crónico.

### 6 consejos para prevenir lesiones en la espalda Manténgase seguro en el lugar de trabajo

Ahora que sabemos por qué se producen las lesiones de espalda, podemos entender mejor cómo prevenir las lesiones de espalda en el lugar de trabajo. Estos seis consejos pueden ayudarte a reducir la tensión en la espalda mientras trabajas:

#### 1. Asegúrese de que está levantando correctamente

Como se mencionó, la fuerza aplicada a la espalda cuando levanta objetos pesados puede causar una lesión en la espalda. Una de las mejores maneras de protegerse es asegurarse de levantar objetos correctamente. Aquí hay algunos consejos a tener en cuenta para prevenir lesiones en la espalda mientras levanta objetos en el lugar de trabajo:

- Antes de levantar cualquier cosa, evalúe la carga. ¿Puedes levantar esto tú mismo, debes pedir ayuda a un compañero de equipo o puedes usar un dispositivo de elevación mecánico?
- A continuación, asegúrese de que su ruta de transporte esté despejada, sin obstáculos para navegar.
- Mira directamente hacia el objeto que se va a levantar.
- Párate con los pies separados a la altura de los hombros y asegúrate de que tu peso esté distribuido uniformemente en ambos pies.
- Al agacharse para levantar, inclínese con las piernas, no con la espalda.
- Asegúrate de que el objeto esté lo más cerca posible de ti.

Special Topics for this Job: \_\_\_\_\_

MSDS # \_\_\_\_\_ Reviewed – Title: \_\_\_\_\_

Present at Meeting:


Supervisor's Signature: \_\_\_\_\_

Note: These SAFETY TIPS OF THE WEEK are to help members provide a safe workplace and to instruct employees in ways to prevent accidents. Ensure you record the names of those who attend your safety meetings and file this form with your permanent accident prevention records.

Company \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

To encourage all of us to promote safety on a continuing basis, the Builders Exchange publishes a safety tip in each issue of the weekly **Bulletin**. The superintendent/foreman of each job should use this safety tip in a short safety meeting Monday morning. We suggest that this 5-to-10 minute meeting be just before lunch or perhaps right after the morning break. You can then emphasize the **SAFETY TIP OF THE WEEK** all week long.

- Usa las piernas y aprieta los músculos centrales para levantarte hacia arriba, sin girar de lado a lado.
- Mantenga el objeto cerca de su cuerpo mientras lo levanta y lo transporta.
- Asegúrate de mantener la curva natural de tu espalda: no te tuerzas ni te inclines mientras levantas o transportas un objeto.

## 2. Presta atención a tu postura

Si bien las lesiones de espalda se asocian con mayor frecuencia con tareas físicamente exigentes como levantar y transportar objetos, los empleados que se sientan en un escritorio todo el día también pueden correr el riesgo de sufrir una lesión en la espalda. Para proteger tu espalda, asegúrate de trabajar con una buena postura durante todo el día y busca apoyo en elementos como sillas ergonómicas y escritorios ajustables.

- No te encorves en tu escritorio.
- Asegúrate de estar sentado con ambos pies apoyados en el suelo.
- Elija una silla ergonómica que apoye su columna vertebral y tómese el tiempo para ajustar su silla de modo que esté sentado cómodamente con ambos pies en el suelo y las rodillas en un ángulo de 90°, de modo que sus muslos estén paralelos al suelo.
- Ajusta tu escritorio para que mires hacia adelante, en lugar de estirar el cuello hacia arriba o hacia abajo.
- Si usa una computadora, asegúrese de que su monitor esté a una distancia y altura en la que pueda ver cómodamente toda la pantalla (o varios monitores) sin tener que inclinarse hacia adelante, hacia atrás o girar incómodamente.
- Muévete con frecuencia. Los largos períodos de inactividad son duros para la espalda. Si tienes un trabajo de escritorio, es una buena idea levantarte al menos una vez por hora para estirarte, moverte y darle un descanso a tu espalda.

## 3. Modifique las tareas repetitivas para su seguridad

Ya sea que levante objetos con regularidad o reciba llamadas, las tareas repetitivas tensan su cuerpo y, en particular, su espalda. Para prevenir lesiones de espalda en el lugar de trabajo, es una buena idea modificar las tareas repetitivas para hacerlas más cómodas y reducir la tensión en la espalda. Por ejemplo, si levanta objetos de forma repetitiva en el trabajo, considere la posibilidad de utilizar herramientas de ayuda para levantar objetos. Si recibes llamadas telefónicas con regularidad, opta por auriculares Bluetooth o auriculares para asegurarte de no

estar acunando un teléfono entre el cuello y el hombro durante largos períodos de tiempo.

## 4. Fortalece tu núcleo para proteger tu espalda

Tu espalda y tu núcleo trabajan en conjunto para ayudarte a hacer casi todo. Desde pararse derecho hasta levantar peso, la espalda y el tronco hacen gran parte del trabajo de estabilizar el cuerpo. Trabajar para fortalecer su núcleo con ejercicios abdominales y estiramientos regulares puede ayudar a aliviar parte de la tensión de la espalda cuando levanta mucho peso y realiza movimientos repetitivos en el trabajo.

## 5. Estírate con regularidad

La tensión muscular es otro factor clave que contribuye al dolor de espalda. Asegúrate de estirar la espalda, las piernas, los brazos y los músculos centrales con regularidad, ya que todos están conectados por la espalda. El estiramiento puede ayudar a reducir el dolor de espalda y articulaciones al aliviar la tensión y el desequilibrio muscular.

## 6. Mantente saludable

Su salud en general tiene un impacto en todo su cuerpo. Cuando no comes bien, no te mueves o estás estresado, todos esos factores pesan en tu cuerpo y pueden contribuir al dolor de espalda. La mejor manera de prevenir una lesión en la espalda en el lugar de trabajo es hacer todo lo posible para mantenerse saludable. Un cuerpo sano es menos propenso a sufrir una lesión y puede sanar mucho más rápido en caso de que usted mismo se lesione. Aquí hay algunas actividades saludables clave que pueden ayudar a prevenir lesiones y dolor de espalda:

- Bebe mucha agua.
- Mantente activo. Haga ejercicio regularmente y tome descansos para estirarse y caminar si su trabajo requiere que se siente en un escritorio durante períodos prolongados de tiempo.
- Mantén buenos hábitos alimenticios.
- Duerma lo suficiente y trate de dormir en una postura que proteja su espalda.

El dolor de espalda y las lesiones son comunes pero se pueden prevenir. Al tomar algunas precauciones, mantener su salud e invertir en herramientas de apoyo como sillas ergonómicas, puede trabajar para prevenir lesiones de espalda en el lugar de trabajo.