



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

Week Ending 11/21/2025

Back injuries are one of the most common—and most preventable—injuries in the workplace. Whether caused by poor lifting technique, long hours of repetitive motion or lack of ergonomic support, these injuries can have serious consequences for both workers and businesses.

What Causes Back Injuries at Work?

Most workplace back injuries stem from overexertion or improper technique. Other contributors include:

- Repetitive motions or twisting
- Poor lifting posture
- Lack of proper equipment or mechanical aids
- Poor physical condition or sedentary lifestyle
- Inadequate training or awareness of safe lifting practices

Jobs that involve prolonged standing, lifting, carrying, or awkward body positions all increase the risk of injury—especially in common workplace settings like warehouses, manufacturing floors and construction sites.

Which Jobs Are Most at Risk?

Any occupation that involves physical strain can lead to back injuries, but the following are particularly high risk:

- Warehouse workers lifting or stacking heavy materials
- Construction crews navigating uneven terrain or confined spaces
- Electricians and plumbers working in tight, awkward positions
- Food processing employees engaged in repetitive motion tasks
- Retail staff handling stock and inventory
- Drivers or desk workers who sit for long periods

The Cost of Workplace Back Injuries

When an employee is injured with a back-related issue, the impact can be significant:

- Increased workers' compensation claims and healthcare costs
- Missed workdays and lost productivity
- Potential litigation or OSHA recordables
- Increased administrative burden for injury management
- Higher turnover in physically demanding roles

What Are the Best Ways to Prevent Workplace Back Injuries?

Here are some proven workplace injury prevention tips that employers can implement:

- **Train employees** in safe lifting and posture techniques
- **Design ergonomic workstations** that reduce strain
- **Provide proper equipment**—dollies, hoists, belts and mechanical lifts
- **Encourage early reporting** and triage of discomfort or pain
- **Embed a safety culture** with ongoing reminders, checklists and accountability

Posture & Lifting Techniques

Employees should:

- Lift with their legs, not their back
- Avoid twisting while lifting
- Keep loads close to the body
- Use visual cues and clear signage to reinforce safe lifting

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.

Equipment & Tools

The right tools make a difference:

- Use dollies, carts or forklifts for heavy loads
- Adjust tables or work surfaces to waist height
- Provide supportive PPE such as lifting belts and grips

Employee Safety Training & Culture

A strong safety culture means:

- Regular training on safety measures and hazard awareness
- Empowering workers to speak about unsafe practices
- Leadership reinforcing employee safety through example

Employee Wellness Matters

Encouraging workers to exercise regularly, stay mobile and build core strength can significantly prevent back injuries at work—especially for those in physically demanding roles or desk-bound jobs.

Employers play a central role in back injury prevention. Here's how you can help:

- **Create a safe workplace:** Ensure workstations are ergonomic, provide mechanical assistance for heavy tasks and adjust environmental factors (lighting, floor surfaces, etc.).
- **Meet compliance obligations:** OSHA requires that employers maintain safe workplaces. Utilize tools like the NIOSH Lifting Equation and approved training programs.
- **Provide resources:** Offer on-the-job training in safe lifting, incorporate posters and signage, and supply PPE where necessary.



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

Week Ending 11/21/2025

Las lesiones de espalda son una de las lesiones más comunes y más prevenibles en el lugar de trabajo. Ya sea causado por una mala técnica de levantamiento, largas horas de movimiento repetitivo o falta de soporte ergonómico, estas lesiones pueden tener graves consecuencias tanto para los trabajadores como para las empresas.

¿Qué causa las lesiones de espalda en el trabajo?

La mayoría de las lesiones de espalda en el lugar de trabajo se derivan de un esfuerzo excesivo o una técnica inadecuada. Otros contribuyentes incluyen:

- Movimientos repetitivos o torsión
- Mala postura de levantamiento
- Falta de equipo adecuado o ayudas mecánicas
- Mala condición física o estilo de vida sedentario
- Capacitación inadecuada o conciencia de las prácticas seguras de levantamiento

Los trabajos que implican estar de pie durante mucho tiempo, levantar objetos, cargar o posiciones corporales incómodas aumentan el riesgo de lesiones, especialmente en entornos laborales comunes como almacenes, plantas de fabricación y sitios de construcción.

¿Qué trabajos están en mayor riesgo?

Cualquier ocupación que implique esfuerzo físico puede provocar lesiones en la espalda, pero las siguientes son de alto riesgo:

- Trabajadores de almacén que levantan o apilan materiales pesados
- Equipos de construcción que navegan por terrenos irregulares o espacios confinados
- Electricistas y plomeros trabajando en posiciones estrechas e incómodas

- Empleados de procesamiento de alimentos involucrados en tareas de movimientos repetitivos
- Personal minorista que maneja existencias e inventario
- Conductores o trabajadores de escritorio que permanecen sentados durante largos períodos

El costo de las lesiones de espalda en el lugar de trabajo

Cuando un empleado se lesiona con un problema relacionado con la espalda, el impacto puede ser significativo:

- Aumento de las reclamaciones de compensación para trabajadores y los costos de atención médica
- Días de trabajo perdidos y pérdida de productividad
- Posibles litigios o registrables de OSHA
- Mayor carga administrativa para el manejo de lesiones
- Mayor rotación en roles físicamente exigentes

¿Cuáles son las mejores formas de prevenir lesiones de espalda en el lugar de trabajo?

Aquí hay algunos consejos comprobados para la prevención de lesiones en el lugar de trabajo que los empleadores pueden implementar:

- **Capacitar a los empleados** en técnicas seguras de levantamiento y postura
- **Diseñar estaciones de trabajo ergonómicas** que reduzcan la tensión
- **Proporcione el equipo adecuado:** plataformas rodantes, polipastos, correas y elevadores mecánicos
- **Fomentar la notificación temprana** y el triaje de molestias o dolor

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.

- **Incorpore una cultura de seguridad** con recordatorios continuos, listas de verificación y responsabilidad

Posturas y técnicas de levantamiento

Los empleados deben:

- Levanta con las piernas, no con la espalda
- Evite torcerse mientras levanta
- Mantenga las cargas cerca del cuerpo
- Use señales visuales y señalización clara para reforzar el levantamiento seguro

Equipos y herramientas

Las herramientas adecuadas marcan la diferencia:

- Utilice plataformas rodantes, carros o carretillas elevadoras para cargas pesadas
- Ajustar mesas o superficies de trabajo a la altura de la cintura
- Proporcionar EPP de apoyo, como cinturones de elevación y agarres

Capacitación y cultura de seguridad de los empleados

Una sólida cultura de seguridad significa:

- Formación periódica sobre medidas de seguridad y concienciación sobre los peligros
- Empoderar a los trabajadores para que hablen sobre prácticas inseguras
- Liderazgo que refuerza la seguridad de los empleados a través del ejemplo

El bienestar de los empleados es importante

Alentar a los trabajadores a hacer ejercicio regularmente, mantenerse móviles y desarrollar la fuerza central puede prevenir significativamente las lesiones de espalda en el trabajo, especialmente para aquellos en roles físicamente exigentes o trabajos de escritorio.

Los empleadores juegan un papel central en la prevención de lesiones de espalda. Así es como puede ayudar:

- **Cree un lugar de trabajo seguro:** Asegúrese de que los puestos de trabajo sean ergonómicos, proporcione asistencia mecánica para tareas pesadas y ajuste los factores ambientales (iluminación, superficies del suelo, etc.).
- **Cumplir con las obligaciones de cumplimiento:** OSHA requiere que los empleadores mantengan lugares de trabajo seguros. Utilice herramientas como la ecuación de elevación de NIOSH y programas de capacitación aprobados.
- **Proporcionar recursos:** Ofrecer capacitación en el trabajo sobre levantamiento seguro, incorporar carteles y señalización, y proporcionar EPP cuando sea necesario.