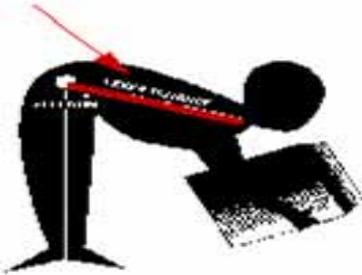


### Safe Lifting: Work Like A Machine

Most scrap processing operations have mechanical material handlers such as magnets and grapples for moving, loading and unloading scrap. Have you ever watched the way they work? Where do they have the most power? When are they most likely to tip over? Material handlers have more power to lift when the material is close to the base of the machine. When the operator has to fully extend the boom to reach material, the machine must work much harder, and it increases the chance of losing balance and falling over.



In many ways, your body works the same way as a material handler does when it is lifting. Your upper body is like lifting boom that pivots at your lower back. The longer the boom (shown with arrows in the picture above) the more strain on your back.

The key to staying safe and healthy when lifting is to keep load close to your body, use the muscles in your legs, and don't overreach. You also have to remember that even the biggest material handlers have limits to how much they can pick up. So do you.

This e-mail was produced by the Institute of Scrap Recycling Industries, Inc. For more information, visit us on the Web at [www.ISRI.org](http://www.ISRI.org)  
For comments or suggestions about *For Your Safety*, e-mail [barneyboynton@isri.org](mailto:barneyboynton@isri.org)

July 24, 2007

## Levantamiento seguro: Trabaje como una máquina

La mayoría de las operaciones de procesamiento de chatarra cuentan con manipuladores mecánicos de materiales, como imanes y cucharones para trasladar, cargar y descargar chatarra. ¿Alguna vez se detuvo a observar cómo funcionan? ¿Dónde tienen la mayor potencia? ¿Cuándo tienen mayores probabilidades de volcarse? Los manipuladores de materiales tienen mayor potencia para realizar levantamientos cuando los materiales están cerca de la base de la máquina. Cuando el operario necesita extender al máximo el aguilón para llegar a los materiales, la máquina debe trabajar con mayor potencia y las posibilidades de perder equilibrio y volcarse son mayores.



En muchos aspectos, el cuerpo funciona de la misma forma que un manipulador de materiales al realizar levantamientos. El tronco es como un aguilón de elevación que gira en la zona lumbar. Cuanto más largo sea el aguilón (mostrado con flechas en la imagen anterior) mayor será la presión en la espalda.

La clave para preservar su seguridad y su salud es mantener la carga lo más cerca posible del cuerpo, usar los músculos de las piernas y no exigirse demás. También debe recordar que incluso los manipuladores más grandes tienen límites en cuanto a la cantidad de peso que pueden levantar. Y usted también.

Este correo electrónico fue elaborado por el Institute of Scrap Recycling Industries, Inc. Para obtener más información, visite nuestro sitio web en [www.ISRI.org](http://www.ISRI.org)  
Para comentarios o sugerencias relacionados con *Para su seguridad*, envíe un correo electrónico a [barneyboynton@isri.org](mailto:barneyboynton@isri.org)

24 de julio de 2007