



G O L F • S A F E T Y
A RISK COMPLIANCE COMPANY

605 - Safe Lifting

Instructors Guide

Back injuries...

And damage to the ligaments are among the most common injuries you may experience as a golf course maintenance employee.

With proper safety techniques...

You can avoid these painful injuries.

If you lift...

An object improperly, you may increase the pressure put on your back by 5 to 50 times.

You should use...

Either the squat lift, straddle lift, table lift or the golfer's lift when lifting objects at work.

Always keep...

Your back slightly arched when lifting objects.





Levantamiento Seguro

Guía del Instructor

Las lesiones de la espalda...

Y los daños a los ligamentos están entre las lesiones más comunes que puede sufrir al trabajar en un campo de golf.

Con las técnicas de seguridad adecuadas...

Puede evitar estas lesiones dolorosas.

Si no utiliza...

Las técnicas de levantamiento correctas podría aumentar la presión en la espalda de 5 a 50 veces.

Las técnicas para levantar...

Peso de manera segura son el levantamiento en cuclillas, a horcajadas, levantamiento de mesa, y levantamiento de golfista.

Mantenga siempre...

Una leve curva en la espalda al levantar objetos.





Safe Lifting

Answer Sheet

TRUE OR FALSE QUIZ

Review your employees answers. If they have any answers incorrect, this gives you an excellent opportunity to discuss the topic in further detail. When you are finished everyone should know the correct answers.

- T** 1) Back injuries can be avoided if you practice safe lifting techniques.
- F** 2) Heavy objects should be lifted quickly.
- F** 3) You should never bend your knees when picking up an object.
- T** 4) You should always have a good grip of the objects you are lifting.
- T** 5) You should keep your back slightly arched while lifting heavy objects.
- F** 6) Rest does not affect your ability to lift objects safely.
- T** 7) You should try not to lift heavy objects over the height of your chest.
- F** 8) The pressure on your back is equal to the weight you are lifting.
- F** 9) Back injuries are not common.
- T** 10) It is in your own best interest to avoid back injuries.



Levantamiento Seguro

Hoja de Respuestas

PRUEBA DE CIERTO O FALSO

Revise las respuestas de sus empleados. Si tienen una respuesta incorrecta, eso le da una buena oportunidad para discutir el tema. Todos deberían de saber cuales son las respuestas correctas al acabar la prueba.

- C 1) Las lesiones de la espalda se pueden evitar si usted practica las técnicas de seguridad adecuadas.
- F 2) Los objetos pesados se deben levantar rápidamente. *(Los objetos pesados se deben levantar lentamente y con cuidado).*
- F 3) Nunca flexiones las rodillas al levantar objetos pesados. *(Para levantar objetos pesados debe doblar las rodillas y usar las piernas para levantar el objeto. Nunca levante con la espalda).*
- C 4) Se debe mantener un buen agarre de los objetos que levanta.
- C 5) Se debe mantener una leve curva en la espalda al levantar objetos.
- F 6) El descanso no afecta su habilidad de levantar objetos pesados. *(El descanso le afecta el nivel de energía y la habilidad para levantar objetos).*
- C 7) Debe tratar de no levantar objetos a un nivel mas alto que el de su pecho.
- F 8) La cantidad de presión ejercida sobre su espalda es igual a la cantidad de peso que usted está levantando. *(La presión ejercida sobre su espalda es 10 veces mas fuerte que la cantidad de peso).*
- F 9) Las lesiones en la espalda no son comunes. *(Son muy comunes).*
- C 10) Está en su propio interés evitar las lesiones en la espalda.





Safe Lifting

TRUE OR FALSE QUIZ

Name: _____ Date: _____

Trainer: _____

- ____ 1) Back injuries can be avoided if you practice safe lifting techniques.
- ____ 2) Heavy objects should be lifted quickly.
- ____ 3) You should never bend your knees when picking up an object.
- ____ 4) You should always have a good grip of the objects you are lifting.
- ____ 5) You should keep your back slightly arched while lifting heavy objects.
- ____ 6) Rest does not affect your ability to lift objects safely.
- ____ 7) You should try not to lift heavy objects over the height of your chest.
- ____ 8) The pressure on your back is equal to the weight you are lifting.
- ____ 9) Back injuries are not common.
- ____ 10) It is in your own best interest to avoid back injuries.

Employees signature _____ Date _____



Levantamiento Seguro

PRUEBA DE CIERTO O FALSO

Nombre: _____ Fecha: _____

Adiestrador: _____

- _____ 1) Las lesiones de la espalda se pueden evitar si usted practica las técnicas de seguridad adecuadas.
- _____ 2) Los objetos pesados se deben levantar rápidamente.
- _____ 3) Nunca flexiones las rodillas al levantar objetos pesados.
- _____ 4) Se debe mantener un buen agarre de los objetos que levanta.
- _____ 5) Se debe mantener una leve curva en la espalda al levantar objetos.
- _____ 6) El descanso no afecta su habilidad de levantar objetos pesados.
- _____ 7) Debe tratar de no levantar objetos a un nivel mas alto que el de su pecho.
- _____ 8) La cantidad de presión ejercida sobre su espalda es igual a la cantidad de peso que usted está levantando.
- _____ 9) Las lesiones en la espalda no son comunes.
- _____ 10) Está en su propio interés evitar las lesiones en la espalda.

Firma del empleado _____ Fecha _____

