

Meeting Guidelines

GOALS:

This safety session should teach employees to understand the risks and symptoms of ergonomic injuries and to know basic ways to avoid ergonomic injuries.

- 1. Good ergonomics adapt the job to the person instead of forcing the person to fit the job.**
 - It reduces physical strain, pain, and possibly serious injuries.

- 2. Poor ergonomics causes painful musculoskeletal disorders, also called cumulative trauma disorders (CTDs).**
 - These are painful, sometimes crippling, injuries that generally affect upper body nerves, tendons, tendon sheaths and muscles. They may develop from frequent:
 - Repetitive motions on a machine or keyboard, packing, cutting, etc.
 - Forceful exertion of your arm or hand
 - Use of vibrating or impact tools
 - Awkward positions or movements
 - Carpal tunnel syndrome, a common CTD, occurs when the nerve that runs through the wrist's carpal tunnel is pinched.
 - Initial symptoms are numbness, tingling and weakness.
 - It can reduce strength and mobility and may cause permanent damage.
 - Tendonitis—arm or shoulder tendon inflammation—can result from overuse or strain.

- 3. Minimize repetitive movements to avoid ergonomic injuries.**

Repetitive movements are the most common cause of carpal tunnel syndrome.

 - Avoid repetitive movements whenever possible.
 - Switch tasks and positions to reduce time spent on repetitive motions.

- 4. Organize your work area to minimize CTD risk.**
 - Set up your workstation so that:
 - Your work surface is at waist height.
 - The tools and materials you need are within a 20-inch reach.
 - Use a chair that offers back support and adjustable height.
 - Position computer keyboards so you work with straight wrists, elbows at right angles, and arms resting at sides.

- 5. Choose and use tools with ergonomics in mind.**
 - Select tools that are comfortable to use and hold.
 - They should be lightweight, easy to grip, and not require extreme effort.
 - Choose the right tool for the job to reduce strain and awkward positions.
 - Grip tools so the thumb and index finger overlap slightly.

- Avoid bending your wrists while holding tools.
- Use clamps, jigs, etc., to help avoid awkward positions and bent wrists.
- Carry materials using a palm-down grip.
- Reduce vibration-related injuries by operating tools at the lowest efficient speed possible.
 - Hold tools as loosely as possible without losing your grip.
 - Use mechanical aids, not your hands, to grasp and hold materials you're working on.
- Keep your hands warm. Cold hands:
 - Make you grip tools and materials too tightly.
 - Are more likely to develop problems from vibration.

6. Don't ignore symptoms of ergonomic injuries.

Report it immediately if your arm, neck, shoulder, hand, wrist, or fingers feel:

- Pain or aching
- Numbness or tingling or stiffness
- Burning
- Swelling
- Weakness

Discussion Points:

Ask participants for examples of poor ergonomics on their jobs. Then ask for suggestions about how to improve the ergonomics of those tasks or tools.

Conclusion: Good Ergonomics Means Listening to Your Body

Numbness, pain, and other symptoms mean you're forcing your body to do something it wasn't meant to do. Look for ways to reorganize your work to avoid ergonomic injuries.

Test Your Knowledge:

Have your employees take the ergonomic injuries quiz. By testing their knowledge, you can judge their ability to prevent or identify injury occurrence and whether they need to review this important topic again soon.

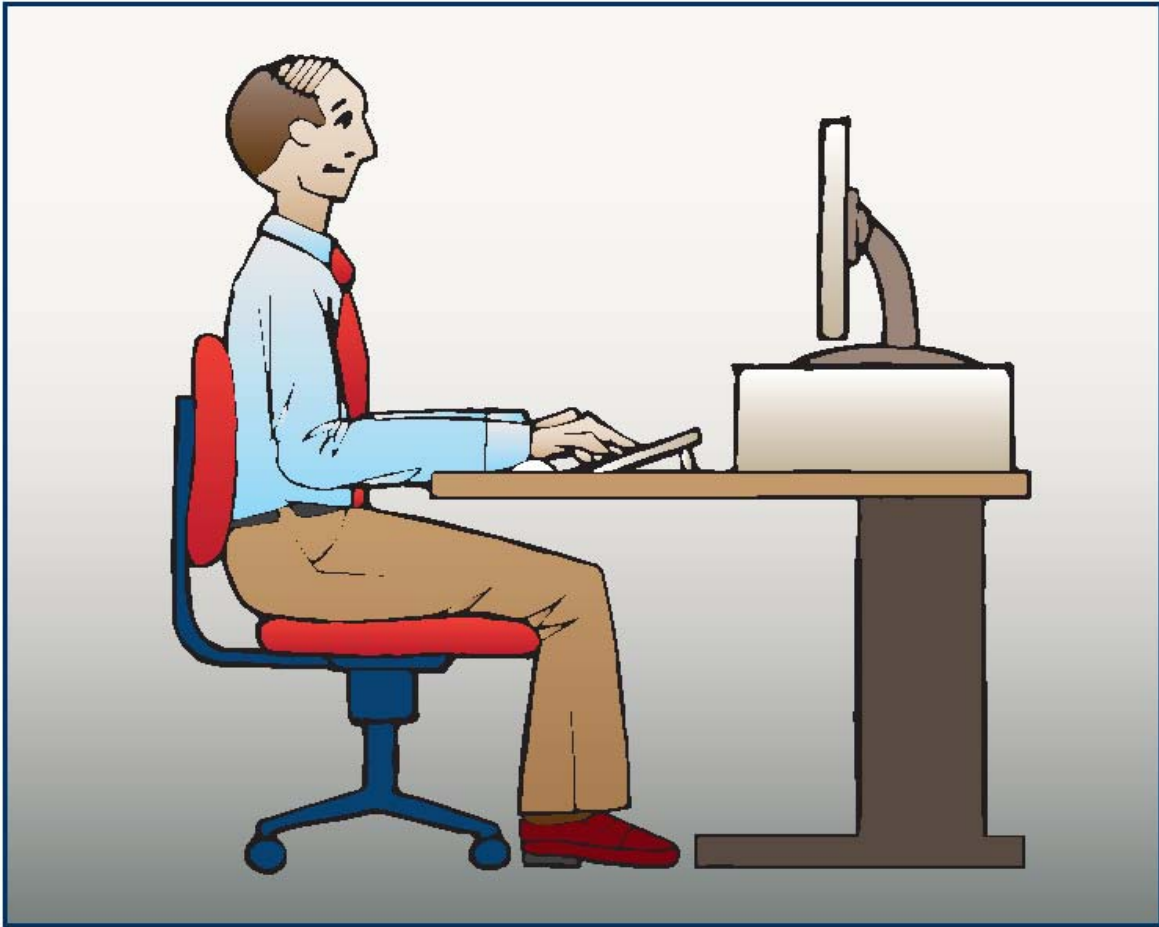
Quiz

- 1. To reduce physical strain, pain, and possibly serious injuries:**
 - a. Wear loose clothing
 - b. Follow job demands slavishly
 - c. Structure the job to fit human capacities
- 2. Cumulative trauma disorders are not caused by:**
 - a. Repetitive motions on a machine or with a tool
 - b. Poor eating habits
 - c. Awkward positions or movements
- 3. Initial symptoms of cumulative trauma disorders are:**
 - a. Numbness, tingling, and weakness
 - b. Goose pimples, itchiness and anxiety
 - c. Nausea, erratic moods, and tardiness.
- 4. Repetitive movements can be minimized by:**
 - a. Replacing worn or loose parts
 - b. Switching tasks and positions periodically
 - c. Working faster
- 5. Work surfaces, such as desks and counters, should be waist high.**
 - a. True
 - b. False
- 6. A chair with back support and adjustable height should:**
 - a. Minimize CTD risk
 - b. Distinguish your work area from others
 - c. Roll around the work station.
- 7. The right tool to use should:**
 - a. Be heavy
 - b. Be easy to grip
 - c. Require an extreme effort
- 8. Keep your hands warm. Cold hands:**
 - a. Make you grip tools and materials too loosely
 - b. Will tire you faster
 - c. Are more likely to develop problems from vibration
- 9. Which of the following is a symptom of ergonomic injuries?**
 - a. Nosebleeds
 - b. Burning or swelling
 - c. Weakness or aching
 - d. Both b and c
- 10. Numbness, pain, and other symptoms mean you're forcing your body to do something it wasn't meant to do.**
 - a. True
 - b. False

Answers to Quiz

1. c. Structure the job to fit human capacities
2. b. Poor eating habits
3. a. Numbness, tingling, and weakness
4. b. Switching tasks and positions periodically
5. a. True
6. a. Minimize CTD risk
7. b. Be easy to grip
8. c. Are more likely to develop problems from vibration
9. d. Both b and c
10. a. True

ERGONOMICS



**Build your workspace
around you.**



Use Good Ergonomics to Avoid Injury

Poor Ergonomics = a task or tool that exposes you to frequent:

- Repetitive motions on a machine or keyboard, packing, cutting, etc.
- Forceful exertion of your arm or hand
- Vibration
- Awkward positions or movements

Good Ergonomics = a task or tool that:

- Minimizes repetitive motions
- Alternates repetitive motions with other tasks
- Positions the work surface waist high
- Places tools and materials within 20 inches
- Uses a chair with adjustable height and back support
- Positions a computer keyboard for work with wrists straight, elbows at right angles, and arms resting at sides
- Has light, easy-grip tools that don't require extreme effort
- Grips tools so the thumb and index finger overlap slightly
- Avoids bending wrists
- Holds materials with clamps or jigs
- Allows you to carry materials with a palm-down grip

Payroll Stuffers

Avoid Ergonomic Injuries

- Good ergonomics adapts the job to the person.
- Musculoskeletal disorders may result from repetitive motions, forceful exertion, and awkward positions or movements.
- Carpal tunnel syndrome occurs when the nerve in the wrist's carpal tunnel is pinched.
- An ergonomic work surface is positioned at waist height.
- The tools and materials you use should be within a 20-inch reach.
- An ergonomic tool is lightweight, doesn't require extreme effort, and is easy to grip.
- The ergonomic way to carry objects is with a palm-down grip.
- Good ergonomics with vibrating tools includes operating them at the lowest efficient speed.
- To prevent long-term ergonomic injuries, you should immediately report when your arm, hand, or other upper body part experiences pain, numbness, or tingling.
- To prevent ergonomic injuries, it's best to keep your hands warm.

© Business & Legal Reports, Inc.

Avoid Ergonomic Injuries

- Good ergonomics adapts the job to the person.
- Musculoskeletal disorders may result from repetitive motions, forceful exertion, and awkward positions or movements.
- Carpal tunnel syndrome occurs when the nerve in the wrist's carpal tunnel is pinched.
- An ergonomic work surface is positioned at waist height.
- The tools and materials you use should be within a 20-inch reach.
- An ergonomic tool is lightweight, doesn't require extreme effort, and is easy to grip.
- The ergonomic way to carry objects is with a palm-down grip.
- Good ergonomics with vibrating tools includes operating them at the lowest efficient speed.
- To prevent long-term ergonomic injuries, you should immediately report when your arm, hand, or other upper body part experiences pain, numbness, or tingling.
- To prevent ergonomic injuries, it's best to keep your hands warm.

© Business & Legal Reports, Inc.

Guía para la Junta

METAS:

Esta sesión de seguridad debe mostrar a los empleados los riesgos y síntomas de las lesiones ergonómicas y las maneras básicas de evitar estas lesiones.

1. Una buena ergonomía adapta el trabajo a la persona en lugar de adaptar la persona al trabajo.

- Reduce tensión física, dolor, y posibles lesiones serias.

11. La mala ergonomía causa problemas dolorosos musculares y de los huesos, también llamados traumas acumulativos (CTDs).

- Estas son lesiones dolorosas y muchas veces severas que generalmente afectan los nervios superiores del cuerpo, tendones, vaina del tendón y músculos. Se pueden desarrollar por:
 - El frecuente movimiento repetitivo en una máquina, teclado, al empacar, al cortar, etc.
 - Las frecuentes extensiones forzadas de su brazo o mano.
 - El uso constante de herramientas vibratorias o de impacto.
 - Las posiciones o movimientos incómodos constantes.
- El síndrome del túnel del carpo, común CTD, ocurre cuando se pellizca el nervio que corre por el túnel del carpo de la muñeca.
 - Los síntomas son entumecimiento, hormigueo, y debilidad.
 - Puede reducir fuerza y movilidad y puede causar un daño permanente.
- Tendinitis de brazo o inflamación del tendón del brazo puede resultar a causa del uso excesivo o por tensión.

12. Minimice los movimientos repetitivos para evitar lesiones ergonómicas. Los movimientos repetitivos son la causa más común del síndrome del túnel del carpo.

- Evite los movimientos repetitivos siempre que sea posible.
- Cambie de actividades y posiciones para reducir el tiempo de los movimientos repetitivos.

13. Organice su área de trabajo para minimizar los riesgos de CTD.

- Establezca su área de trabajo de manera que:
 - Su superficie de trabajo se encuentre a la altura de su cintura.
 - Las herramientas y materiales que necesite se encuentren por lo menos a 20 pulgadas de distancia.
- Use una silla que ofrezca un respaldo firme y altura ajustable.
- Coloque el teclado de su computadora de manera que sus muñecas trabajen derechas, con sus codos a un buen ángulo, y sus brazos descansando a los lados.

14. Piense en la ergonomía cuando elija y use sus herramientas.

- Elija herramientas que sean cómodas al usarlas y sostenerlas.
 - Deben ser ligeras, fáciles de sostener, y usar.
 - Elija la herramienta correcta para el trabajo esto reduce tensión y posiciones incómodas.

- Sostenga las herramientas de manera que su dedo gordo y dedo índice se empalmen ligeramente.
- Evite doblar su muñeca cuando sostenga las herramientas.
- Use abrazaderas, plantillas de guía, etc., para evitar posiciones incómodas y evitar doblar las muñecas.
- Traslade los materiales sosteniéndolos con sus palmas hacia abajo.
- Opere las herramientas a la velocidad más baja posible para reducir las lesiones relacionadas con la vibración.
 - Sostenga las herramientas lo más relajadamente posible sin soltarlas.
 - Use ayuda mecánica para sostener los materiales con los que esté trabajando, no sus manos.
- Mantenga sus manos tibias. Las manos frías:
 - Hacen que sostenga sus herramientas y materiales muy fuerte.
 - Tienden a desarrollar problemas por vibración.

15. No ignore los síntomas de las lesiones ergonómicas. Reporte inmediatamente si siente en su brazo, cuello, hombro, mano, muñeca, o sus dedos lo siguiente:

- Dolor
- Entumecimiento, hormigueo, o tensión.
- Muy caliente
- Inflamación
- Debilidad

Puntos de Discusión:

Pida a los participantes que den ejemplos de mala ergonomía en sus trabajos. Luego pida sugerencias de cómo mejorar la ergonomía en esas tareas o herramientas.

Conclusión: Una Buena Ergonomía Significa Poner Atención a Lo que Sienta su Cuerpo

Entumecimiento, dolor, y otros síntomas significa que está forzando su cuerpo a hacer algo que no debe hacer. Busque maneras de reorganizar su trabajo para evitar lesiones ergonómicas.

Pruebe Sus Conocimientos

Ponga una prueba a sus empleados sobre lesiones ergonómicas. Al ponerles una prueba, usted puede juzgar su habilidad de prevenir o identificar si ocurre una lesión y saber si necesita volver a repasar este tema tan importante otra vez.

Prueba

- 1. Para reducir la tensión, el dolor, y posibles lesiones serias debe:**
 - a. Usar ropa floja
 - b. Cumplir con las demandas del trabajo ciegamente
 - c. Adaptar el trabajo a las capacidades humanas

- 2. Los problemas acumulativos no son causados por:**
 - a. Movimientos repetitivos en una máquina o con una herramienta
 - b. Malos hábitos alimenticios
 - c. Movimientos incómodos

- 3. Los síntomas iniciales de traumas acumulativos son:**
 - a. Entumecimiento, cosquilleo y debilidad.
 - b. Carne de gallina, comezón y ansiedad.
 - c. Nausea, cambios de humor, y cansancio.

- 4. Los movimientos repetitivos pueden ser minimizados al:**
 - a. Reemplazar piezas gastadas o flojas
 - b. Cambiar las tareas y posiciones periódicamente
 - c. Trabajar más rápido

- 5. Las superficies de trabajo, como escritorios y barras, deben estar a la altura de la cintura.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

- 6. Una silla con soporte para la espalda y altura ajustable debe:**
 - a. Minimizar el riesgo de CTD.
 - b. Distinguir su área de trabajo de las demás.
 - c. Deslizarse por el área de trabajo.

- 7. La herramienta correcta debe:**
 - a. Ser pesada
 - b. Ser fácil de sostener
 - c. Requerir un gran esfuerzo

- 8. Mantenga sus manos tibias. Las manos frías:**
 - a. Hacen que sostenga las herramientas y los materiales relajadamente
 - b. Harán que se cansé más rápido
 - c. Desarrollarán más problemas por la vibración

- 9. Cuáles de los siguientes no son síntomas de lesiones ergonómicas?**
 - a. Sangrado de nariz
 - b. Quemaduras o inflamación
 - c. Debilidad o dolor

- 10. Entumecimiento, dolor, y otros síntomas significan que está forzando su cuerpo a hacer algo que no debe.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

Respuestas

1. c. Adaptar el trabajo a las capacidades humanas
2. b. Malos hábitos alimenticios
3. a. Entumecimiento, cosquilleo y debilidad
4. b. Cambiar las tareas y posiciones periódicamente
5. a. Verdadero
6. a. Minimizar el riesgo de CTD
7. b. Ser fácil de sostener
8. c. Desarrollarán más problemas por la vibración
9. a. Sangrado de nariz
10. a. Verdadero

ERGONOMÍA



**Construya su lugar de trabajo
alrededor de usted.**



Use Buena Ergonomía para Evitar Lesiones

Mala Ergonomía = trabajo o herramienta que lo expone a frecuentes:

- Movimientos repetitivos en una máquina o teclado, al empaquetar, cortar, etc.
- Las frecuentes extensiones forzadas de su brazo o mano
- Vibración
- Posiciones y movimientos forzados

Buena Ergonomía = una tarea o herramienta que:

- Minimiza movimientos repetitivos
- Alterna movimientos repetitivos con otras tareas
- Coloca la superficie de trabajo a la altura de la cintura
- Coloca las herramientas y materiales a 20 pulgadas de distancia
- Usa una silla con altura ajustable y un respaldo
- Coloca el teclado de la computadora con las muñecas derechas, los codos a un ángulo correcto, y los brazos descansando a los lados
- Tiene herramientas livianas, fácil de sostener y que no requieren de mucho esfuerzo
- Sostiene las herramientas de manera que el dedo gordo y el dedo índice se empalman ligeramente
- Evita doblar las muñecas
- Sostiene los materiales con abrazaderas y plantillas de guía
- Traslada materiales sosteniéndolos con las palmas hacia abajo

Información para el Empleado

Evite Lesiones de Ergonomía

- Una buena ergonomía adapta el trabajo a la persona.
- Los movimientos repetitivos, forzar el cuerpo y las posiciones incómodas pueden causar enfermedades musculares y de los huesos.
- El síndrome del túnel del carpo ocurre cuando se pellizca el túnel del carpo de la muñeca.
- Una superficie de trabajo ergonómica se coloca a la altura de la cintura.
- Las herramientas y materiales que use deben estar a una distancia mínima de 20 pulgadas.
- Una herramienta ergonómica es ligera, es fácil de sostener y no requiere de mucho esfuerzo.
- La manera ergonómica de sostener los objetos es con las palmas hacia abajo.
- El uso ergonómico de las herramientas que vibran es a la velocidad más baja.
- Reporte inmediatamente si sufre de dolor, entumecimiento, o cosquilleo en sus brazos, manos u otras partes superiores del cuerpo.
- Prevenga lesiones ergonómicas manteniendo sus manos tibias.

© Business & Legal Reports, Inc

Evite Lesiones de Ergonomía

- Una buena ergonomía adapta el trabajo a la persona.
- Los movimientos repetitivos, forzar el cuerpo y las posiciones incómodas pueden causar enfermedades musculares y de los huesos.
- El síndrome del túnel del carpo ocurre cuando se pellizca el túnel del carpo de la muñeca.
- Una superficie de trabajo ergonómica se coloca a la altura de la cintura.
- Las herramientas y materiales que use deben estar a una distancia mínima de 20 pulgadas.
- Una herramienta ergonómica es ligera, es fácil de sostener y no requiere de mucho esfuerzo.
- La manera ergonómica de sostener los objetos es con las palmas hacia abajo.
- El uso ergonómico de las herramientas que vibran es a la velocidad más baja.
- Reporte inmediatamente si sufre de dolor, entumecimiento, o cosquilleo en sus brazos, manos u otras partes superiores del cuerpo.
- Prevenga lesiones ergonómicas manteniendo sus manos tibias.

© Business & Legal Reports, Inc