



## **TAKE 5** **Five Minute Safety Talks**

### Palear con Seguridad

Las palas se utilizan para excavar y mover materiales sueltos y granulares, como fertilizantes y granos, de un lugar a otro. Palear repetitivamente puede provocar lesiones en la espalda y los hombros. Es importante que los trabajadores seleccionen la pala adecuada para el trabajo y utilicen la técnica correcta. Al seleccionar una pala, tenga en cuenta algunas cosas de la pala:

- Tipo de manija.
- Tamaño de la hoja.
- Forma.
- Peso.

Reducir el peso de la pala aumenta la eficiencia y ejerce menos estrés en el cuerpo. Los ejes de pala más largos (hasta la altura del pecho) limitan la tensión en la parte inferior de la espalda al reducir la cantidad de flexión requerida. Las palas más cortas, como las palas de cuchara, dan como resultado una mejor estabilidad al transferir la carga. El eje de la pala debe ser fuerte y ligero. Los ejes de fibra de vidrio son a menudo más ligeros y más fuertes que los ejes de madera tradicionales.

La selección del tamaño y la forma correctos de la hoja de la pala dependerá de la densidad o el peso y la estabilidad de los materiales que se palean. Cuanto menos denso sea el material, mayor será el tamaño de la cuchilla (cabeza de la pala). Considere usar:

- Cuchillas triangulares o redondas con mangos largos para arena y tierra.
- Cuchillas cuadradas con mangos cortos para materiales de grano grueso como grava, grano y fertilizante seco.
- Cuchillas más pequeñas para minimizar el peso del material al levantar.
- Cuchillas con un escalón enrollado en la parte superior para excavar en suelo duro. Esto le permite aplicar presión en el pie para empujar la cuchilla hacia el material o la tierra reduciendo la tensión en la parte superior del cuerpo y la parte inferior de la espalda.

Cuando palee recuerde estas mejores prácticas:

- Siempre póngase en contacto con su proveedor de servicios públicos local antes de excavar para determinar la ubicación de los servicios públicos
- Use EPP adecuado para incluir calzado de seguridad, guantes y pantalones largos.
- Permita una distancia segura entre usted y sus compañeros de trabajo.
- Mantenga los pies bien separados y coloque el pie delantero cerca de la pala.
- Coloque su peso sobre su pie delantero y use su pierna para empujar la pala.
- Cambie su peso hacia el pie trasero y mantenga la carga cerca del cuerpo.
- Da un paso hacia la dirección del lanzamiento. Evite los movimientos de torsión.



Reference: <https://www.ccohs.ca/oshanswers/ergonomics/shovel.html>

Recuerde, la seguridad no tiene por qué ser difícil; medidas simples, como evitar movimientos giratorios al palear, pueden prevenir lesiones.

---

*To learn more about our online training, contact us  
at 844-8SAFETY or [info@safetymadesimple.com](mailto:info@safetymadesimple.com).*

---

**Fecha de presentación:** \_\_\_\_\_

**Nombre del presentador:** \_\_\_\_\_

**Reconocimiento:**

_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado
_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado	_____ Firma del empleado

**Notas de la discusión en grupo / comentarios:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*To learn more about our online training, contact us  
at 844-8SAFETY or [info@safetymadesimple.com](mailto:info@safetymadesimple.com).*

---