

## PALEAR

es una tarea que puede provocar posturas forzadas o incómodas. Las técnicas adecuadas son esenciales para proteger el cuerpo de lesiones. Comience asegurándose de tener el equipo de protección personal adecuado. Dependiendo de la naturaleza del trabajo, el equipo puede incluir guantes, calzado y protección para los ojos. A continuación, seleccione el tipo de pala adecuado para el trabajo. Las palas que se usan para la nieve son muy diferentes de las que se usan para la tierra. Las hojas redondas con mangos largos son mejores para arena y tierra seca. Las hojas cuadradas con mangos cortos están diseñadas para materiales de grano grueso como la grava. Una hoja rectangular ancha es buena para empujar nieve. Independientemente de lo que esté paleando, considere calentar o hacer algunos ejercicios antes de comenzar.

### LAS MEJORES PRÁCTICAS DE PALEO PARA EL CUERPO:

- Acérquese a la carga con un pie delante del otro.
- Mantener un pie ligeramente delante del otro ayuda a mantener el equilibrio.
- Las rodillas deben estar flexionadas con los codos cerca del cuerpo. No se estire ni se aleje al palear; esto añade estrés innecesario al cuerpo y dificulta la tarea.
- Evite torcer la espalda, las rodillas y el cuello. Mantenga los pies y los hombros apuntando en la misma dirección. Mueva los pies en la dirección en que está lanzando la carga.
- Intente alternar el uso de la pala con la mano derecha y la izquierda. Esto le permite usar diferentes músculos y evitar que un lado del cuerpo se fatigue demasiado.
- Levantar o empujar la nieve puede ser una mejor manera de despejar un área grande en profundidades de nieve moderadas. Utilice una pala de nieve y sujetela cerca de una cadera. Muévase con la pala mientras la empuja, no la aleje del cuerpo.

### ¿QUÉ HACER?

- Comuníquelo a su supervisor si necesita una pala diferente, o si la que está usando no está en buenas condiciones.
- Caliente, tome descansos y manténgase bien hidratado.
- Vístase de acuerdo con las condiciones climáticas.
- Informe cualquier lesión a su supervisor de inmediato.
- En caso de emergencia, llame al **911** y **UOPD** (541-346-2919) para obtener ayuda inmediata.



Mantenga un pie ligeramente delante del otro y los codos cerca del cuerpo.



Seleccione la pala adecuada para el trabajo.



No tuerza la espalda, las rodillas ni el cuello al lanzar la carga. Dé un paso en la dirección del lanzamiento.



Servicios de Seguridad y Riesgos  
1260 Universidad de Oregón  
Eugene, OR 97403  
[safety.uoregon.edu/safetysheets](http://safety.uoregon.edu/safetysheets)

Salud y Seguridad Ambiental  
[ehsinfo@uoregon.edu](mailto:ehsinfo@uoregon.edu)  
541-346-3192

\* No reemplaza una capacitación oficial. Póngase en contacto con EHS para obtener más información.

Actualización: 10/23

Coordinadora de seguridad y ergonomía - Michelle Gillette  
[michgill@uoregon.edu](mailto:michgill@uoregon.edu)