

SAFE RELIABLE PRODUCTIVE



Spotlight...New hunting pal!

Rocksie is a new addition to the Brian Phelps family. She is an English Setter from Wisconsin. Watch for her in the fields of South Dakota this fall.



Brian works in the Sioux Falls office

We Deliver Solutions!

STRETCHING Time and Reaching Toward Zero

2018 is half over, summer is almost gone, and we've got a few more months of high production season before cold weather starts slowing us down. So how do we stretch our time?

We start by using more time to plan tasks (control hazards, make adjustments) and STRETCH. Planning tasks and stretching before strenuous activity actually saves time because there is a reduction in time-wasting accidents and injuries. Could stretching and planning have prevented some of the ten L. G. Everist, Inc. injuries that have occurred in the first half of 2018? Yes! Six of the injuries were strains - 3 shoulders, 1 arm, 1 wrist and 1 knee.

Tips to Prevent Sprains & Strains

Back and Shoulders

- Assess a load before lifting - if necessary, get help to lift heavy or awkward loads.
- Don't over exert yourself - ask for help lifting, carrying, pushing, pulling, and other physical demands.
- Avoid awkward postures - which can cause fatigue and imbalance, leading to strain and injury.
- Use proper lifting techniques - review the techniques on the posters at your sites.
- Avoid twisting under load - our backs are not designed to be rotated while under compression.
- Don't reach while lifting - this causes the load to be held at a farther distance from your center of gravity, which puts strain on your back and shoulders.

Knees

- Never jump from a height - Always use 3 points of contact.
- Use proper lifting techniques - the PowerLift® Tripod Lift is helpful if you have a bad knee.
- Avoid sideways motion and twisting the knees. Rather than twisting, pivot and shift to face forward.
- Don't use your knees to shove or bang objects.



PowerLift® Tripod Lift

Slips, Trips, and Falls

- Practice ladder safety - inspect it before each use.
- Good housekeeping - pick up any tripping hazards, and clean up slippery surfaces.
- Use fall protection whenever there is a danger of falling.
- Use 3 points of contact

Stretch

- Stretch in the morning and throughout the day - review and follow the simple stretches on the LGE Pre-shift stretches posters at your sites.
- Stretching increases flexibility and strength, and regular stretching can reduce muscle and joint pain.

Let's work together as a **ROCK SOLID** team to prevent any more accidents and injuries in 2018 and keep Reaching Toward Zero.

TARGET ZERO

~ Lynn Mayer Shults, Henderson

Happy Birthday!

August 20
Randy Nelson
Brookings

August 21
Travis Basore
Firestone

August 22
Troy Stevenson
Washta

August 22
Travis Haag
Railroad Cars

August 22
Reed Schade
Brookings

August 24
Tim Smith
D & I Railroad



Quad Stretch



Questions, Comments or Ideas:

Let us know how we're doing: info@lgeverist.com or 605.334.5000 ext 6587



SAFE RELIABLE PRODUCTIVE



Spotlight ... ¡Nuevo amigo de caza!

Rocksie es una nueva incorporación a la familia de Brian Phelps. Ella es una Setter inglesa de Wisconsin. Cuídala en los campos de Dakota del Sur este otoño.

Brian trabaja en la oficina de Sioux Falls



We Deliver Solutions!

ESTIRANDO EL TIEMPO Y ALCANZANDO HACIA CERO

2018 está a la mitad, el verano casi se ha ido, y tenemos algunos meses más de alta producción antes de que el clima frío empiece a ralentizarnos. Entonces, ¿cómo podemos estirar nuestro tiempo?

Comenzamos por usar más tiempo para planificar tareas (controlar los peligros, hacer ajustes) y ESTIRAR. Las tareas de planificación y el estiramiento antes de una actividad extenuante en realidad ahorran tiempo porque hay una reducción en los accidentes y lesiones que causan pérdida de tiempo. ¿Podría el estiramiento y la planificación haber prevenido algunas de las diez lesiones de L. G. Everist, Inc. que ocurrieron en la primera mitad de 2018? ¡Sí! Seis de las lesiones fueron cepas: 3 hombros, 1 brazo, 1 muñeca y 1 rodilla.

Consejos para prevenir esguinces y distensiones

Espalda y hombros

- Evalúe una carga antes de levantarla, si es necesario, obtenga ayuda para levantar cargas pesadas o incómodas.
- No se esfuerce demasiado; solicite ayuda para levantar, llevar, empujar, tirar y otras exigencias físicas.
- Evite las posturas incómodas, que pueden causar fatiga y desequilibrio, lo que puede provocar tensión y lesiones.
- Use las técnicas de levantamiento adecuadas: revise las técnicas en los carteles en sus sitios.
- Evite retorcerse bajo carga, nuestras espaldas no están diseñadas para girar mientras están bajo compresión.
- No levante la mano mientras levanta objetos, esto ocasiona que la carga se mantenga a una distancia mayor de su centro de gravedad, lo que ejerce presión sobre su espalda y hombros.

Rodillas

- Nunca salte desde una altura: use siempre 3 puntos de contacto.
- Use las técnicas de levantamiento adecuadas: el levantamiento de trípode PowerLift® es útil si tiene una rodilla mala.
- Evite el movimiento lateral y torcer las rodillas. En lugar de girar, girar y girar para mirar hacia adelante.
- No use las rodillas para empujar o golpear objetos.



PowerLift® Tripod Lift

Resbalones, viajes y caídas

- Practique la seguridad de la escalera: inspecciónela antes de cada uso.
- Buen mantenimiento: elimine cualquier peligro de tropiezo y limpie las superficies resbaladizas.
- Use protección contra caídas cuando exista peligro de caerse.
- Use 3 puntos de contacto

Tramo

- Estírese por la mañana y durante el día - revise y siga los tramos simples en el LGE. Previo al turno estira los carteles en sus sitios.
- El estiramiento aumenta la flexibilidad y la fuerza, y el estiramiento regular puede reducir el dolor muscular y articular.

¡Feliz cumpleaños!

August 20

Randy Nelson
Brookings

August 21

Travis Basore
Firestone

August 22

Troy Stevenson
Washta

August 22

Travis Haag
Railroad Cars

August 22

Reed Schade
Brookings

August 24

Tim Smith
D & I Railroad



Quad Stretch

Trabajemos juntos como un equipo de ROCK SOLID para prevenir más accidentes y lesiones en 2018 y sigue llegando a Toward Zero.

~ Lynn Mayer Shults, Henderson

OBJETIVO CERO

Questions, Comments or Ideas:

Let us know how we're doing: info@lgeverist.com or 605.334.5000 ext 6587

