

Lifting and Carrying Safely

To lift and carry safely, use your legs, not your back.

To pick up a load:

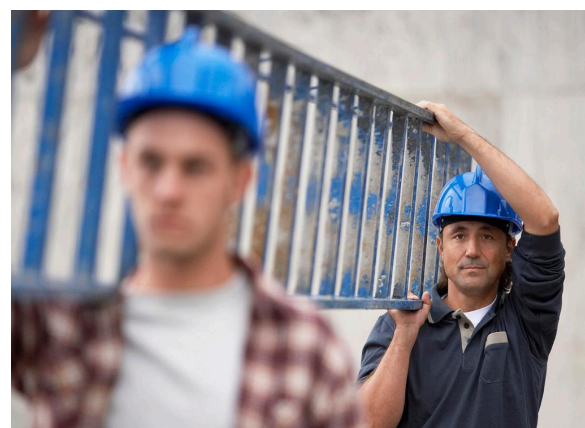
- Stand close to the load with your feet shoulder-width apart.
- Bend your knees—maintain your back's natural curves.
- Grip the load firmly, and pull it close to you.
- Power the lift with your legs instead of your back.
- Don't twist your body.

To put it down:

- Squat with the load, bending your knees.
- Keep your back straight, and let
- your legs do the work.
- Keep your fingers away from the bottom and sides of the load.

To use a two-person lift:

- Lifters should be about the same height, if possible.
- Put one person in charge of saying when and where to move.
- Lift and raise at the same time.
- Keep the load level.
- Unload at the same time.





Levantar y transportar con seguridad

Para levantar y transportar con seguridad, utilice las piernas, no la espalda.

Para levantar una carga :

- Colóquese cerca de la carga, con los pies separados a la anchura de los hombros.
- Doble las rodillas: mantenga las curvas naturales de la espalda.
- Sujete la carga con firmeza y acérquela a usted.
- Impulse la elevación con las piernas en lugar de con la espalda.
- No tuerza el cuerpo.

Para bajarlo:

- Ponte en posición de cuclillas con la carga, doblando las rodillas.
- Mantenga la espalda recta y deje que las piernas hagan el trabajo.
- Mantén los dedos alejados de la parte inferior y los lados de la carga.



Cuando se utilizan dos personas para levantar:

- Los levantadores deben tener más o menos la misma altura
- Ponga a una persona a cargo de decir cuándo y dónde moverse.
- Levante y eleve al mismo tiempo.
- Mantenga la carga nivelada.
- Descargue al mismo tiempo.

