

Seguridad al levantar y acarrear

Prevenga el dolor de espalda y las lesiones:
Revise la tarea y pida ayuda con
el cargo de los objetos pesados



Párese cerca del objeto y
separe los pies



Arrodílese y sujete
fuertemente



Con la espalda recta,
levántese lentamente con las
piernas enderezándolas



Transporte el objeto cerca
de su cuerpo y evite torcer
la espalda cuando cargue
objetos pesados



800-343-7527

Pagado en parte por el Departamento de
trabajo de Nueva York,
Programa de Reducción de Riesgo