## Safe Lifting Techniques Infographic - Spanish



## Reglas básicas de elevación segura

- Evalúe la carga entes de levantarla – no la levante si no puede hacerlo con cuidado – consiga ayuda
- Centre su cuerpo sobre la carga y doble sus rodillas
- Sostenga la carga firmemente
- Levante la carga manteniendo derecha su espalda y su cuello – deje que sus piernas hagan el trabajo (no su espalda)
- Mantenga la carga contra su cuerpo -"Abrace la carga"
- No tuerza o gire su cuerpo mueva sus pies en la dirección que desee ir