

LIFTING

Do you realize you may be risking serious injury. It's true if you don't lift correctly. Improper lifting causes back injuries that can take months and even years to heal. Many times these injuries are permanent and disabling. A little know-how can help you to lift safely.

When you are preparing to lift, check the load. If it looks too heavy, don't be afraid to ask for help. If the object has rough or sharp edges wear suitable work gloves. They'll give you a good grip and protect your hands. Also wear proper footwear. There is always a chance of dropping something on your toes, or losing your footing.

Know that you can lift the load. Is it too heavy or too awkward? If so, get some help. Check your path and make sure it is clear. Check to see if you have enough room, that there are no obstructions in the way and that there is nothing overhead. Be aware of uneven surfaces.

When you make the lift, squat down and get a good grip on the object. As you rise, lift with your legs, keeping the load as close to your body as possible. Remember that your legs are much stronger than your arms. If you have to place the load to your left or to your right, don't twist your body. Move your feet instead. When you have to lower the load, simply reverse the procedure.

Remember these points when you lift.

When lifting, get a firm footing, feet apart, one slightly behind the other for good balance.

Stand close to the load.

Always remember to lift with your legs and not your back.

Carry the load close to your body.

Never try to carry a load that is too heavy. Ask for help or get a machine such as a boom truck to do the heavy lift.

THINK - LIFT SAFELY

LEVANTAR

(Lifting)

Has pensado en la realidad de los riesgos de sufrir una herida. Es verdad el levantar de una manera incorrecta te puede causar una herida seria que puede tomarse meses o años para sanar y muchas de las veces pueden deshabilitarte para siempre. El conocer algo sobre como levantar puede ayudarte a no lastimarte.

Cuando tengas que levantar revisa el objeto, si crees que no puedes levantarlo no tengas pena pedir ayuda. Cuando el objeto este filoso o rasposo usa guantes, tambien usa calzado apropiado. Existe la probabilidad de que algo caiga en tu pie o que te resbales.

Saber que puedes levantar algo. ¿ Esta pesada o muy fromosa? Pide ayuda, revisa la ruta que vas a tomar que puedas librar, revisa que tengas suficiente espacio y que no miran obstrucciones en el camino y que puedas librar en la parte de arriba. Cuidate de suelos disperejos.

Cuando levantes algo, dobla tus rodillas y sujeta el objeto cuando empieenses a levantar usa tus piernas y manten la carga cerca de ti. Recuerda que tus piernas son mas fuertes que tus brazos cuando tengas que poner la carga a un lado volute todo tu cuerpo y no trates de torser tu cintura. Cuando bajes algo, dobla tus rodillas.

Recuerda esto puntos cuando levantes

Cuando levantes sienta bien los pies, separando los, uno de tras de otro.

Ponte cerca de la carga.

Siempre recuerda levantar con las piernas no con la espalda.

Camina con la carga cerca de tí.

Nunca trates de cargar algo que esta muy pesado.

Pide ayuda o una maquina para levantar la carga pesada.

PIENSA - LEVANTA CON SEGURIDAD