Técnicas Seguras para Levantar Objetos

No importa el objeto que usted levante, el trabajo será más fácil y con menor esfuerzo si usted sigue estos simples consejos al levantar objetos.

- Nunca levante algo que esté más allá de la capacidad de sus fuerzas. Calcule el peso de la carga y obtenga ayuda si la necesita.
- Quite cualquier cosa sobre el piso que pudiera causar que usted se tropiece o resbale.
- Evite estirarse al estar levantando o bajando algo. Si algo no se mueve, muévalo.
- Coloque sus pies firmemente, con un pie al lado de la carga y el otro ligeramente detrás de la carga.
- Mantenga el objeto cerca de su cuerpo.
- Escoja la posición para levantar el objeto que sea cómoda para usted – ya sea con la espalda recta.
- Tome pasos cortos, de manera que pueda mantener su balance.
- Using handholds, get a firm grip on the object. If no handholds are available, place your fingers underneath the load.
- Lift gradually and avoid jerky, twisting motions. Breathe out as you lift.
- Haga un levantamiento gradual y evite movimientos bruscos o torcerse. Exhale – deje ir el aire – al momento que levanta el objeto.

Las ilustraciones, instrucciones y principios contenidos en el material son de un alcance general y, al mejor de nuestro conocimiento, actualizados al momento de la publicación. No se ha hecho ningún intento para interpretar algunos de los códigos estándares o reglamentos mencionados. Favor de dirigirse a la autoridad apropiada que haya hecho esos códigos estándares o reglamentos para su interpretación o aclaración. Siempre y cuando se reproduzca nuestro aviso de derechos de autor, otros derechos, exención de responsabilidades y limitaciones correspondientes, y en tanto que no se transfieran, vendan, presten o renten a terceros copias totales o parciales del material, se autoriza la distribución de copias de esta publicación para su uso interno.

The illustrations, instructions and principles contained in the material are general in scope and, to the best of our knowledge, current at the time of publication. No attempt has been made to interpret any referenced codes, standards or regulations. Please refer to the appropriate code-, standard-, or regulation-making authority for interpretation or clarification. Provided that you always reproduce our copyright notice and any other notice of rights, disclaimers, and limitations, and provided that no copy in whole or in part is transferred, sold, rent, or leased to any third party, you may make and distribute copies of this publication for your internal use.

Liberty Mutual INSURANCE

© 2014 Liberty Mutual Insurance – All Rights Reserved