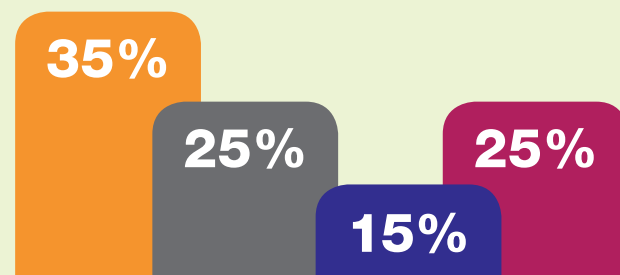


It Never Hurts to **LIFT RIGHT**

Lifting loads the right way can save a lifetime of hurt. Keep these 8 safe lifting tips in mind the next time you need to pick up something heavy:

- 1 Make sure you have a good grip before lifting
- 2 Keep the item close to your body
- 3 Ensure your feet are close to the load
- 4 Stand in a stable position
- 5 Have handling aids around in case they're needed
- 6 Don't twist your back or bend in a sideways direction
- 7 Lift with your legs – not your back
- 8 Avoid lifting or lowering from an awkward position

Overexertion, which includes lifting and lowering, accounts for 35% of **WORKPLACE INJURIES**.



35% OVEREXERTION
25% CONTACT WITH objects and equipment
25% SLIPS, TRIPS and FALLS
15% ALL OTHERS

SOURCE: <http://www.nsc.org/JSEWorkplaceDocuments/Infographic-Injuries-bythe-Numbers.pdf>

For more information on this and other safety topics, please log on to the member-exclusive website at **nsc.org**

0716 90009612 ©2016 National Safety Council



Proud Member

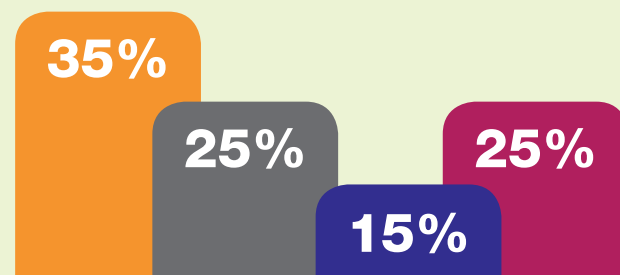
Nunca está de más

LEVANTAR CORRECTAMENTE

Levantar cargas de la manera correcta puede evitar una vida de dolor. Tenga estos 8 consejos de levantamiento seguro en cuenta la próxima vez que necesite levantar algo pesado:

- 1 Asegúrese de que tiene un buen agarre antes de levantar
- 2 Mantenga la carga cerca de su cuerpo
- 3 Asegúrese de que los pies estén cerca de la carga
- 4 Párese en una posición estable
- 5 Tenga agarres de ayuda cerca en caso de que sean necesarios
- 6 No tuerza o incline su espalda en una dirección lateral
- 7 Levante las piernas – no la espalda
- 8 Evite levantar o bajar desde una posición incómoda

El esfuerzo excesivo, que incluye levantar y bajar, representa el 35% de LOS ACCIDENTES DE TRABAJO.



35% ESFUERZO EXCESIVO

25% CONTACTO CON objetos y equipos

25% RESBALONES, TROPIEZOS y CAÍDAS

15% TODOS LOS OTROS

FUENTE: <http://www.nsc.org/JSEWorkplaceDocuments/Infographic-Injuries-bythe-Numbers.pdf>



Para más información sobre éste y otros temas de seguridad, inicie sesión en el sitio web exclusivo para miembros en **nsc.org**

Proud Member