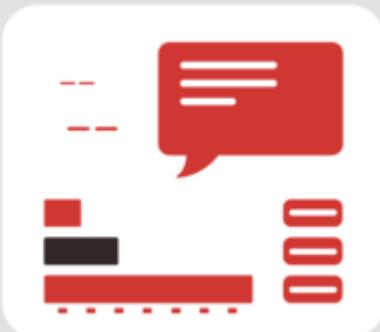


# Safe Lifting Techniques Infographic – Spanish



## Reglas básicas de elevación segura

- Evalúe la carga antes 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 - "Abra la carga"
- No tuerza o gire su cuerpo – mueva sus pies en la dirección que desee ir

