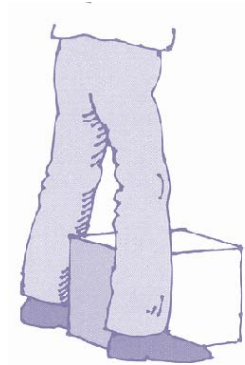


# HOW TO LIFT

*(Cómo Levantar)*

Over 70,000 people a year experience back injuries and describe them as the most costly and painful accidents of their lives. Proper training on lifting techniques can greatly reduce the risk of back injuries.

## TO PICK IT UP



**Stand Close to the Load**

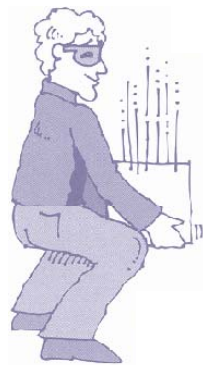


**Bend Your Knees.  
NOT your back**

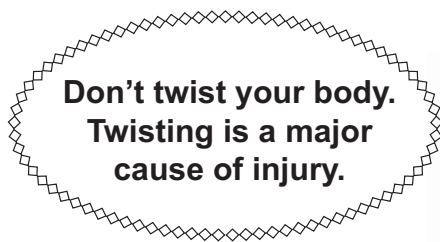


**Let your legs push  
your body up slowly  
and smoothly.**

## TO PUT IT DOWN



**Lower the load bending  
your knees and letting  
your legs do the work.**



**Don't twist your body.  
Twisting is a major  
cause of injury.**



**Place the load on the  
edge of a surface,  
then slide it back.**

### IMPORTANT TIPS FOR LIFTING....

- Feet parted
- Back Straight
- Elbows tucked in
- Weight directly over legs
- Get help lifting heavy objects

### Basic Back-Saving Tips

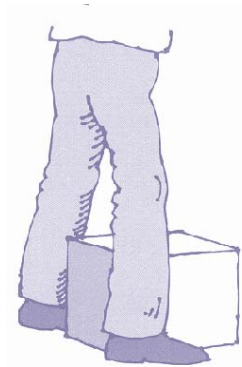
- Lift with your legs, not your back!
- Support your lower back using correct posture when you are seated.
- Rest one foot on a foot stool when you are standing.
- Develop a regular exercise program to keep your back flexible and strong and your abdominal muscles strong.
- Sleep on your side or your back, not your stomach.
- Your shoulders, feet and hips should face forward at all times when you are lifting or carrying.
- Keep walkways, stairs and halls clear. Be on the lookout for tripping or slipping hazards.
- Push, don't pull. You have twice as much power and less chance of injury.

# Cómo Levantar

(How To Lift)

Sobre 70,000 personas una heridas de espalda dé experiencia de año y los describe como los accidentes más caros y doloroso de su vive. Las récnicas apropiadas que entrenan pueden reducir madnificamente el riesgo de heridas de espalda.

## PARA ESCOGERLO ARRIBA



**¡Párese cerca de la carga!**

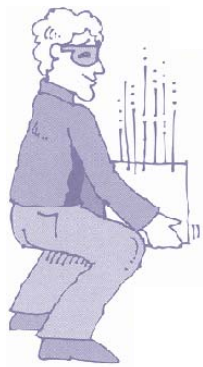


**¡Doble las rodillas - no su ESPALDA!**



**Permita que las piernas empujen su cuerpo arriba lentamente y lisamente.**

## PARA PONERLO HACIA



**No tuerza su cuerpo.  
Torcer es una causa  
mayor de la herida.**



**Baje la carga que dobla las rodillas y permitir las piernas al trabajo**

**Aseca la carga en el orilla de la mesa antes de levantas.**

### LAS PUNTAS IMPORTANTES PARA LEVENTAR.....

- Los pies a parte
- Espalda derecho
- Los codos meten en
- El peso directamente sobre piernas
- Obtenga ayuda levantar objetos pesados

### Salvar Básico de Espalda Vuelca

- Levante con piernas, no su espalda
- Sostenga su espalda más baja usando la postura correcta cuando usted es sentado
- Descanse un pie en un taburete de pie caundo usted se para
- Desarrolle un programa regular del ejercicio para mantener su espalda flexibles y fuertes y los músculos abdominales fuertes.
- Duerma en su lado o su espalda, no su estómago
- Los hombros, los pies y las caderas deben encarar hacia adelante siempre cuando usted levanta o lleva
- Mantenga los senderos, la escalera y los vestíbulos limpien. Esté activado el mirador para peligros de tropezar o resbalar.
- El empujón, no estira. Usted tiene dos veces más mucho poder y menos oportunidad de la herida.