

### ¿Por qué es importante el levantamiento seguro?

El levantamiento seguro evitará lesiones en la espalda y nos permitirá disfrutar de la vida fuera del trabajo.

### Consejos para reducir las lesiones de espalda

- Evite levantar objetos pesados debajo de las rodillas. Si la carga es demasiado pesada, use una ayuda mecánica u obtenga ayuda. Coloque objetos pesados en bastidores y mesas sobre el nivel de la rodilla y debajo del nivel de los hombros.
- Estira y calienta tus músculos antes y durante el trabajo. Unos pocos minutos de estiramiento pueden calentar los músculos y tendones rígidos y ayudarlo a evitar una lesión.
- Mantenga la carga en la "zona de poder": arriba de su cintura y debajo de sus hombros. Mantenga la carga lo más cerca posible del cuerpo. Cuanto más lejos esté, más tensión en la espalda.
- Use sus músculos centrales al levantar.
- Mantenga la parte superior de la espalda recta mientras tiene un ligero arco en la parte inferior de la espalda.
- Evite inclinarse hacia un lado cuando transporte objetos pesados con una mano. Usa dos manos como sea posible.

### Posturas incómodas

- Evite acercarse al trabajo o por encima de la cabeza.
- Evite permanecer en una posición estática por mucho tiempo.
- Realizar trabajos en la zona de poder.
- Empujar es mejor para la espalda que tirar.
- Evite trabajar en una posición doblada.
- Si realiza un trabajo de pie, asegúrese de estar en una posición estable. Mantenga el peso igual en ambos lados.
- Cuando recoja objetos o trabaje en una posición baja, doble las rodillas en lugar de la cintura.

Signature of Employees in Attendance:

DATE:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---