

## Consejos para levantar objetos apropiadamente:

1. Mida la carga. Si parece demasiado pesada, utilice equipo para levantar objetos o pida ayuda.
2. Verifique la ruta para asegurarse que no tenga obstrucciones, agua o algún otro riesgo con el que se pueda resbalar y caer.
3. Coloque los pies cerca del objeto, doble las rodillas y sujételo firmemente con las manos. Levántese suavemente, principalmente usando los músculos de las piernas.
4. Levántese con una posición recta, manteniendo la carga cerca de su cuerpo sin girar ni darse la vuelta.
5. Gire su cuerpo cambiando la posición de los pies al empezar a caminar, en vez de torcerse.
6. Baje la carga despacio, doblando las rodillas. No la deje caer hasta que esté segura en el piso.
7. Transporte los carritos y estantes con ruedas, empujándolos y no jalándolos.

Zenith provides workplace safety resources at: **TheZenith.com**<sup>®</sup>