

# SEGURIDAD DE LEVANTAR: PROTEJA SU ESPALDA

Levantar peso  
correctamente



## Confíe en su cerebro más que su fuerza

Tengo que agacharme y doblar las rodillas, manteniendo la carga cerca del cuerpo.

Mientras me subo, levanto con las piernas. Para cargas pesadas, podría usar una plataforma rodante, o buscar ayuda para levantarla como grupo.

Tengo que pensar primero en cómo levantar correctamente y de forma segura. No debo doblarme en la cintura o estirar demasiado para alcanzar el objeto.



Esta información y cualquier recomendación incluida son exclusivamente consultivas: Chesapeake Employers' Insurance Company no asume ninguna responsabilidad por la identificación ni la corrección de condiciones o peligros porque la seguridad y la salud de los empleados siguen siendo la responsabilidad del empleador. Es posible que no todos los peligros o las condiciones predecibles que necesitan ser corregidos, y no todos los medios para abordarlos, sean incluidos en este documento. El uso de todo o parte de esta información sobre la seguridad no libera los empleadores de su responsabilidad de cumplir con todas las leyes, las regulaciones y los códigos locales, estatales y/o federales que sean actuales y aplicables. Se cree que esta información aquí es correcta y actual a partir de la fecha de publicación, pero el lector debe confiar en las normas más recientes porque las leyes, los códigos, y las regulaciones se actualizan frecuentemente.