SAFETY POSTER

# Back injury prevention

1. **Plan the lift before you touch it** 29 CFR 1910.176(a)
   Look at the load and the path.
2. **Test the weight and get help**
   Push the load with your foot or hands before you lift.
3. **Lift with your legs, load close to your body**
   Stand close, feet apart, one foot slightly forward.
4. **Do not twist**
   Turn your whole body by moving your feet.
5. **Store things where they are safe to reach** 29 CFR 1910.176(b)
   Heavy items belong between your knees and your shoulders, not on the floor or on the top shelf.

**DO**

Plan the lift, get help or equipment, keep the load close and never twist while you carry.

**DON'T**

Do not twist at the waist while you hold a load.

CARTEL DE SEGURIDAD

# Prevención de lesiones de espalda

1. **Planeen el levantamiento antes de tocar la carga** 29 CFR 1910.176(a)
   Fíjense en la carga y en el camino.
2. **Prueben el peso y pidan ayuda**
   Empujen la carga con el pie o con las manos antes de levantarla.
3. **Levanten con las piernas y la carga pegada al cuerpo**
   Párense cerca, con los pies separados y un pie un poco adelante.
4. **No se tuerzan**
   Giren todo el cuerpo moviendo los pies.
5. **Guarden las cosas donde sea seguro alcanzarlas** 29 CFR 1910.176(b)
   Lo pesado va entre las rodillas y los hombros, no en el piso ni en el estante de arriba.

**HAGAN ESTO**

Planeen el levantamiento, busquen ayuda o equipo, lleven la carga pegada al cuerpo y nunca se tuerzan mientras cargan.

**NO HAGAN ESTO**

No se tuerzan de la cintura con la carga en las manos.



Free to use and share under CC BY-NC-SA 4.0. Credit: ToolboxKits, toolboxkits.com/topics/back-injury-prevention/
ToolboxKits is not affiliated with OSHA or the U.S. Department of Labor. Not legal advice.
ToolboxKits no está afiliado con OSHA ni con el Departamento de Trabajo de EE. UU. No es asesoría legal.
toolboxkits.com/es/temas/prevencion-de-lesiones-de-espalda/