SAFETY POSTER

Safe lifting and manual handling

1. **Size up the load and the path** 29 CFR 1926.250(a)(3)
   Before you lift, check the weight, the shape and where you can get a good grip.
2. **Get help from equipment or a partner**
   Use carts, dollies, hand trucks, pallet jacks or hoists whenever you can, and let the equipment take the weight.
3. **Lift with your legs and keep it close**
   Stand close to the load with your feet about shoulder width apart.
4. **Do not twist, and set it down with care**
   Turn by moving your feet, not by twisting your back.
5. **Protect your hands and feet** 29 CFR 1910.138(a)
   Wear gloves that fit and suit the load, and safety-toe boots where loads can drop or roll.

DO

Plan every lift, let equipment or a partner take heavy loads, and keep the load close without twisting.

DON'T

Do not jerk the load.

CARTEL DE SEGURIDAD

Levantamiento seguro y manejo manual de cargas

1. **Revisen la carga y el camino** 29 CFR 1926.250(a)(3)
   Antes de levantar, revisen cuánto pesa la carga, qué forma tiene y de dónde la pueden agarrar bien.
2. **Usen equipo o pídanle ayuda a un compañero**
3. **Levanten con las piernas y con la carga pegada al cuerpo**
   Párense cerca de la carga, con los pies separados más o menos al ancho de los hombros.
4. **No se tuerzan y bajen la carga con cuidado**
   Para dar la vuelta, muevan los pies; no tuerzan la espalda.
5. **Protejan sus manos y sus pies** 29 CFR 1910.138(a)
   Usen guantes que les queden bien y que sirvan para esa carga, y botas de casquillo donde las cargas se puedan caer o rodar.

HAGAN ESTO

Planeen cada levantamiento, dejen las cargas pesadas al equipo o a un compañero, y mantengan la carga pegada al cuerpo sin torcerse.

NO HAGAN ESTO

No levanten la carga de un jalón.

Free to use and share under CC BY-NC-SA 4.0. Credit: ToolboxKits, toolboxkits.com/topics/manual-material-handling/
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/levantamiento-seguro-y-manejo-manual/