

LIFT SMART

USE PROPER LIFTING TECHNIQUES

Always examine the load before attempting to lift

Lift only as much as you can handle

Ask for help if needed (Team-Lift)

Stand close to the load & center the body

Get a secure grip on the load using your palms and fingers

Bend the knees and use your legs when lifting



Bend Knees

Doble Rodillas

Don't Twist

No Se Tuerza

Ask for Help

Pida Ayuda



Examina la carga antes de levantarla, pida ayuda si es necesario

Planifique su ruta y este alerta de los riesgos

Acercate a la mercancía y pon tu cuerpo en posición antes de levantar

Asegura la carga utilizando las palmas y los dedos

Doble las rodillas y utiliza las piernas al levantar la carga

W/S

Work Smart
Work Safe

