

## Loss Prevention Reference Note

---

### Lifting Technique/Técnica el Levantar

---

#### To lift skillfully...

- Never lift beyond your strength. Size up the load and get help if you need it.
- Clear away anything on the floor that might cause you to trip or slip.
- Avoid reaching as you lift or lower. If something is in your way, move it.
- Set feet firmly, placing one foot alongside the load and the other slightly behind the load.
- Keep the object close to the body.
- Choose the lifting position that feels most comfortable, with or without a straight back.
- Set muscles of legs, hips, and back ready to take the strain.
- Get a firm grip, with fingers under the load if there are no handholds.
- Lift gradually, avoiding jerky, twisting motions.
- No matter what you have to lift, you will find it a lot easier if you use these lifting skills.



---

#### Para levantar cargas pesadas con destreza...

- Nunca levante algo que le exija más fuerza de la que Ud. posee. Evalúe primeramente si será capaz de levantarlo, y busque ayuda si la necesita.
- Quite del paso todo objeto que pueda causar que Ud. se tropiece o se resbale.
- Evite estirar los brazos y agacharse mientras tiene algo pesado entre las manos. Si hay algo en el camino, retírelo.
- Coloque los pies firmemente, poniendo un pie paralelo de la carga y el otro justamente por detrás de la misma.
- Mantenga el objeto junto al cuerpo.
- Para levantar la carga, escoja la posición que le resulte más cómoda, manteniendo o no la espalda recta.
- Prepare los músculos de las piernas, de las caderas y de la espalda para poder resistir el esfuerzo.
- Asegúrese de sujetar el objeto firmemente con las manos, colocando los dedos por debajo de la carga si ésta no tiene mangos o asas.
- Levante la carga de manera gradual, sin torcerse y evitando movimientos bruscos.
- Le resultará mucho más fácil levantar cualquier carga pesada si hace uso de estos consejos.

---

The illustrations, instructions and principles contained in the material are general in scope and, to the best of our knowledge, current at the time of publication. No attempt has been made to interpret any referenced codes, standards or regulations. Please refer to the appropriate code-, standard-, or regulation-making authority for interpretation or clarification. Provided that you always reproduce our copyright notice and any other notice of rights, disclaimers, and limitations, and provided that no copy in whole or in part is transferred, sold, lent, or leased to any third party, you may make and distribute copies of this publication for your internal use.