

Quick Tips for Lifting

Lift in the power zone

- Above the knees
- Close to the body
- Below the shoulders
- Avoid twisting



Danger

Caution

Power zone

- Greatest strength for balance and lifting
- Keep both feet flat
- Slightly flex knees
- Bend slightly at hips to hold neutral posture
- Lighten your load
- Move closer to the load
- Bend at the hips
- Avoid when possible



Rearrange storage

Move heavy items to waist level. If needed, use team lifting.



Use a cart

Slide instead of lifting.



Break down large loads

Several lighter lifts are safer.



Use a hand truck

Move heavy items without lifting.

Upon request, foreign language support and formats for persons with disabilities are available. Call 1-800-547-8367. TDD users, call 711. L&I is an equal opportunity employer.

PUBLICATION F417-055-909 [03-2016]



Division of Occupational Safety and Health



www.Lni.wa.gov/safety-health



1-800-423-7233



Washington State Department of
Labor & Industries

Consejos rápidos para levantar objetos

Levante dentro de la zona de fuerza

- Por encima de las rodillas
- Por debajo de los hombros
- Cerca del cuerpo
- Evite girar la cintura



Peligro

Precaución

Zona de fuerza

- Mayor fuerza para mantener el equilibrio y poder levantar
- Mantenga planos ambos pies
- Flexione ligeramente las rodillas
- Doble ligeramente a la altura de las caderas para mantener una postura neutral
- Aligere su carga
- Acérquese a la carga
- Doble a la altura de las caderas
- Evite esta área cuando sea posible



Reorganice el almacenamiento

Mueva objetos pesados al nivel de la cintura. Si es necesario, use la ayuda de otras personas.



Utilice un carrito

Deslice la carga en lugar de levantarla.



Divida las cargas grandes

Es más seguro levantar varias cargas menos pesadas.



Use una carretilla

Mueva objetos pesados sin levantarlos.

A petición del cliente, hay ayuda disponible para personas que hablan otros idiomas y otros formatos alternos de comunicación para personas con discapacidades. Llame al 1-800-547-8367. Usuarios de dispositivos de telecomunicaciones para sordos (TDD, por su sigla en inglés) llamen al 711. L&I es un empleador con igualdad de oportunidades.

PUBLICACIÓN F417-055-909 [03-2016]



División de Seguridad y Salud Ocupacional



www.Lni.wa.gov/Seguridad



1-800-423-7233



Washington State Department of
Labor & Industries