**Antes de levantar algo, pregúntele a usted las siguientes preguntas:**

* ¿Cuánto pesa la carga?
* ¿Va a ser difícil de controlar?
* ¿Debo pedir ayuda?
* ¿Se puede moverlo mecánicamente con equipo disponible?
* ¿Está en un lugar accesible?
* ¿Tiene bordes afilados?
* ¿Va a ser resbaladizo o difícil de levantar?
* ¿Necesito guantes u otra protección?
* ¿Es la nueva ubicación accesible y dispuesta para aceptar la carga?
* ¿Es el camino libre de obstáculos?
* ¿Podrá ver a dónde voy?
* ¿Hay una forma segura de agarrar la carga?

**Levante correctamente:**

* Su punto de apoyo es una parte muy importante del levantamiento. Sus pies deben estar:
* Cerca del objeto.
* Separados del ancho de los hombros para un buen equilibrio.
* Un pie adelante del otro para mantener el centro de gravedad.
* Doble las rodillas y póngase en cuclillas—pero no en cuclillas completas. Levantar de las cuclillas completas requiere un doble esfuerzo de levantar de las cuclillas parciales.
* Mantenga la espalda lo más recta y vertical posibles.
* Obtenga un buen agarre firme. No levante hasta que su agarre es fuerte y resistente a escurrirse.
* Levante enderezando sus piernas. Mantenga la carga cerca del cuerpo.
* Si tiene que cambiar la dirección, no gire el cuerpo. Mueva los pies mientras gira.
* Al colocar la carga hacia abajo:
* Mantenga la espalda recta.
* Doble las rodillas, tal como hizo cuando se levantó el objeto.

**Tenga mucho cuidado si no se ha levantado recientemente:**

Los músculos pueden debilitarse y apretarse durante los fines de semana, vacaciones o días de enfermedad. Así que tenga cuidado especial al volver a trabajar. La condición física, los ejercicios de estiramiento y el tonificar del cuerpo son pasos importantes antes de comenzar el levantamiento cada día.

*No se arriesgue el daño a su espalda. Mueva la carga de manera mecánica o pedirle a alguien que le ayude.*

Este formulario acredita que se brindó la capacitación antes mencionada a los participantes incluidos en la lista. Al firmar a continuación, cada participante confirma que ha recibido esta capacitación.

Organización: Fecha:

Instructor: Firma del instructor:

**Participantes de la clase:**

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma:

Nombre: Firma: