

OBSERVE, THINK, ACT!

LIFTING

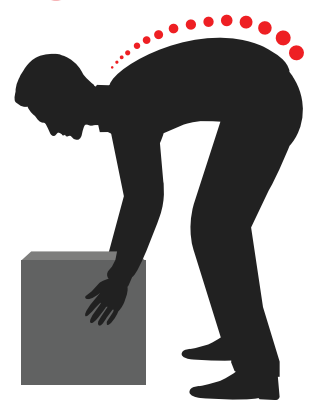
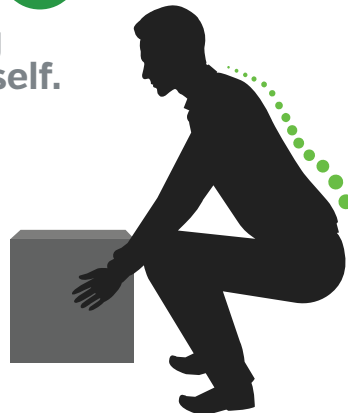
The Safe Way

- **Never lift beyond your strength. Get help.**
- **Always crouch down to what you are going to lift. Don't bend down to the load.**
- **Get a good footing, placing your feet about shoulder width apart.**
- **Lift gradually. Don't jerk upward.**
- **Avoid twisting motions by shifting the position of your feet.**
- **Lift by standing up or pushing up with your leg muscles. This takes the strain off your back muscles.**
- **To put down a load, generally reverse the above methods.**

If you don't follow these safe-lifting rules, you may severely injure yourself.



1-800-282-7648 | summitholdings.com



The information presented in this publication is intended to provide guidance and is not intended as a legal interpretation of any federal, state or local laws, rules or regulations applicable to your business. The loss prevention information provided is intended only to assist policyholders of Summit managed insurers in the management of potential loss producing conditions involving their premises and/or operations based on generally accepted safe practices. In providing such information, Summit Consulting LLC does not warrant that all potential hazards or conditions have been evaluated or can be controlled. It is not intended as an offer to write insurance for such conditions or exposures. The liability of Summit Consulting LLC and its managed insurers is limited to the terms, limits and conditions of the insurance policies underwritten by any of them.

SLCS0634ES REV 11/23 (20-174) ©2023 Summit Consulting LLC (DBA Summit. Know the people who know workers' comp. LLC), PO Box 988, Lakeland, FL 33802. All rights reserved.

¡OBSERVE, PIENSE, ACTÚE!

LEVANTANDO

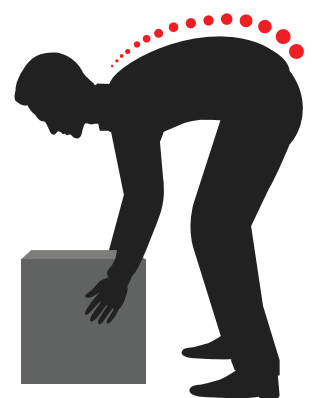
La forma segura de hacerlo

- **Nunca levante más de lo que puede soportar. Obtenga ayuda.**
- **Siempre agáchese hacia lo que va a levantar. No se incline hacia la carga.**
- **Consiga una buena estabilidad, colocando los pies separados a lo ancho de los hombros.**
- **Levante poco a poco. No tire hacia arriba.**
- **Evite retorcerse cambiando la posición de sus pies.**
- **Levante poniéndose de pie o empujando hacia arriba con los músculos de las piernas. Esto reduce la tensión de los músculos de la espalda.**
- **Para bajar una carga, utilice los métodos anteriores de forma inversa.**

Si no sigue estas reglas de levantamiento seguro, puede lesionarse gravemente.



1-800-282-7648 | summitholdings.com



La información presente en esta publicación tiene por objeto proporcionar orientación y no tiene por objeto interpretar jurídicamente ninguna ley, norma o regulación federal, estatal o local aplicable a su negocio. La información sobre prevención de pérdidas presentada tiene por objeto únicamente ayudar a los asegurados de las aseguradoras administradas por Summit en el manejo de las posibles condiciones de producción de pérdidas que afectan a sus locales y/o operaciones, en base a prácticas de seguridad comúnmente aceptadas. Al proporcionar dicha información, Summit Consulting LLC no garantiza que todos los riesgos o condiciones potenciales hayan sido evaluados o puedan ser controlados. No constituye una oferta para suscribir un seguro para tales condiciones o exposiciones. La responsabilidad de Summit Consulting LLC y sus aseguradoras administradas se limita a los términos, límites y condiciones de las pólizas de seguro suscritas por cualquiera de ellos.

SLCS0634ES REV 11/23 (20-174) ©2023 Summit Consulting LLC (DBA Summit. Know the people who know workers' comp. LLC), PO Box 988, Lakeland, FL 33802. All rights reserved.