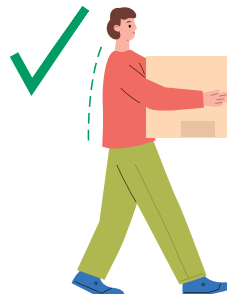


Levanta de forma más inteligente, no más dura.

Levantamiento seguro para un cuerpo más sano



Consejo 1:

Póngase en cuclillas,
con los pies
separados y
la espalda recta.

Consejo 2:

Levante con
las piernas,
manteniend
la espalda recta.

Consejo 3:

Sujete bien,
sin girar el cuerpo.

Consejo 4:

Utilice herramientas
de apoyo o pida ayuda
si es pesado.



Recycled Materials
Association

In partnership with OSHA's

