



ALWAYS ON TARGET FOR SAFETY!

# SAFETY SHOT!



Take aim at safety!

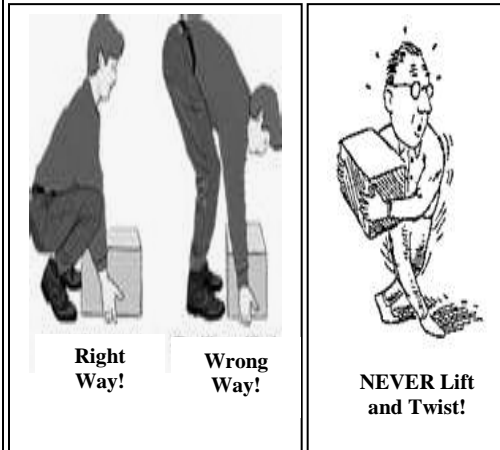
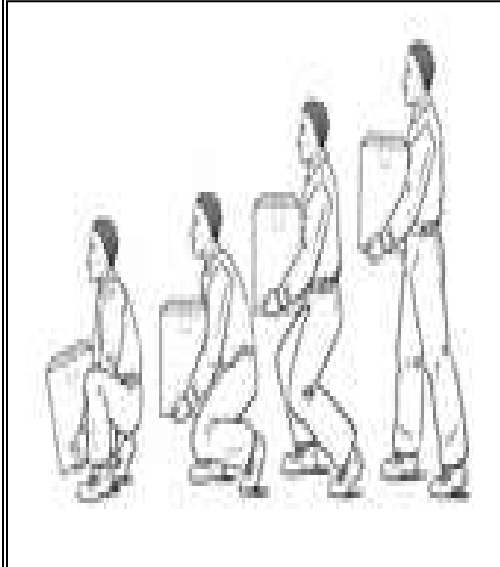


## SAFE LIFTING TECHNIQUES / TECNICAS SEGURAS PARA LEVANTAR CARGAS

The following rules should be observed for safe lifting:

1. Determine if you need help--consider the distance and the object's weight.
2. Look over the pick-up and delivery area for tripping hazards, slippery spots, etc.
3. Inspect the object for sharp corners, wet surfaces, splinters, etc.
4. Place feet correctly--one foot close to the side of the object to provide stability--and one directly behind the object to provide lift or thrust.
5. Keep the object close to your body.
6. Get a correct grip or hold on the object by using a full grip--not just your fingers.
7. Keep your back straight--this does not mean vertical--just aligned from head to pelvis.
8. You should tuck in your chin when lifting to insure alignment from head to pelvis.
9. Do the actual lifting with your legs only.
10. Just as important as lifting correctly is the ACT OF LOWERING CORRECTLY. You should lower objects in the same manner as you lifted them. *This is essential!*

### SAFE LIFTING



Las siguientes reglas deberan ser observadas para levantar seguro:

1. Determine si necesita ayuda—considere la distancia y el peso del objeto.
2. Mire sobre el area de carga por cualquier riesgo de tropiezo, areas resbalosas, etc.
3. Inspeccione el objeto por equinas filosas, superficies mojadas, astillas, etc.
4. Posicione los pies correctamente – un pie cercas a el lado del objeto para proveer estabilidad – y otro directamente detras del objeto para proveer fuerza y empuje.
5. Mantenga los objetos cercas del cuerpo.
6. Agarre o sujete seguro el objeto usando completamente sus manos – no solo los dedos.
7. Mantenga su espalda derecha – esto no significa vertical – solo en linea desde la cabeza a el cuadril.
8. Debera de meter su barbilla en el pecho para asegurar el alineamiento de la cabeza a el cuadril.
9. Haga el levantamiento solo con sus piernas.
10. Es tan importante el levantar correctamente asi como EL ACTO DE BAJAR CORRECTAMENTE. Debera bajar los objetos en la misma manera como los levanto. *Esto es Esencial!*

### SIGN – IN

Name / Nombre

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

T&T STAFF MANAGEMENT, INC. ★ 511 EXECUTIVE CENTER ★ EL PASO, TEXAS ★ 1-800-598-1647

FULL SERVICE STAFF LEASING PROFESSIONALS