

# Quick Tips for Lifting



Most back problems occur over a period of time. Careful attention to lifting on the job and at home and regular exercise to maintain fitness and strength will help you maintain a healthy back. The following principles will assist in lowering your risk of back injury due to lifting.

1. Size up the load. Test it to see if you can lift it safely. Can you grasp it securely? Good handholds (cut-outs, handles) will make the load easier to lift. Make sure the load is balanced in your hands.



2. Get as close to the load as possible before lifting it, and kept it close once you've lifted it. If possible, slide the load towards you before picking it up.



3. **Keep the load as close to your body as possible.** If the load is large and cannot be placed between your knees as they are bent, bend at the hips and waist with your knees relaxed. It is more important to keep the load close than it is to bend your knees.



Bad

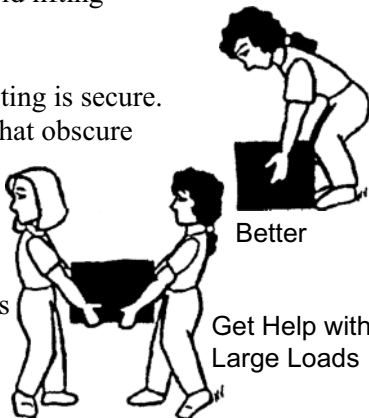
One solution to lifting a larger load is to get another person to help you.

A better solution is to use mechanical assistance (hand trucks, carts) to avoid lifting altogether.



Still Bad

4. Make sure your footing is secure. Do not lift objects that obscure vision and footing. Plan ahead and make sure that your travel path is clear of obstructions and that there are no slip hazards such as a wet floor.



Better

Get Help with Large Loads

5. **Do not twist while lifting!** Move your feet so that they point in the direction of the lift as you turn.



6. Lift smoothly and slowly. Do not jerk the load.

7. Organize the work so as to avoid lifting from the floor or above shoulder level. Items to be handled should be between knee and shoulder height.



8. If you have a lot of lifting to do during the day, try not to do it all at once. Alternate lifting tasks with lighter work to give your body a chance to recover. Remember, mechanical assistance is just as important for repetitive lifting as it is for heavy lifting.

9. Use the same principles when lowering or placing the load after lifting.

10. Try to avoid carrying the load more than 10 feet without getting mechanical assistance. Use a dolly or cart.

For more information, please contact:  
 Department of Labor and Industries  
 WISHA Training & Outreach Services  
 PO Box 44640  
 Olympia WA 98504-4640  
[www.LNI.wa.gov](http://www.LNI.wa.gov) or 1-800-423-7233

# Consejos Breves para Levantar Cargas



La mayoría de los problemas de la espalda se presentan al cabo de cierto tiempo. Para conservar una espalda sana debe cuidarse al levantar pesos en el trabajo y el hogar, además debe hacer ejercicios regularmente para mantener buena postura y fortaleza física. Los siguientes consejos le ayudarán a reducir los riesgos de lesiones a la espalda al levantar pesos.

1. **Pese la carga.** Pruebe para ver si la puede levantar con seguridad. ¿La puede tomar con seguridad? Buenas agarraderas hacen que la carga sea más fácil de levantar. Asegúrese que la carga esté balanceada entre sus manos.



2. Antes de levantarla, **acérquese Ud. a la carga lo más posible**, y manténgala cerca de su cuerpo ya que la haya levantado. Si es posible, deslice la carga hacia su cuerpo antes de levantarla.



3. **Mantenga la carga tan cerca del cuerpo como sea posible.** Si la carga es grande y no se puede colocar entre las rodillas flexionadas, doble la cadera y cintura con las rodillas relajadas. Es más importante mantener la carga cerca del cuerpo que doblar las rodillas. Una solución para levantar cargas pesadas es que le ayude otra persona. Una solución mejor es usar ayuda mecánica (carretilla de mano, carrito), para evitar levantar la carga.

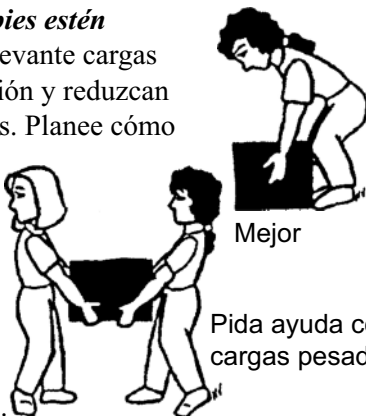


Mal



Todavía Mal

4. **Asegúrese que sus pies estén bien apoyados.** No levante cargas que obstruyan la visión y reduzcan la firmeza de los pies. Planee cómo lo va a hacer y asegúrese que no haya obstáculos en la trayectoria que va a seguir y que no haya riesgos de resbalarse tales como pisos mojados.



Mejor

Pida ayuda con cargas pesadas

5. **¡No gire el tronco (la cintura) mientras levanta pesos!**

De un paso en la dirección de la carga mientras se voltea.



6. **Levante el peso con suavidad** y lentamente. No lo haga a jalones.

7. **Organice el trabajo** de manera que evite levantar pesos desde el piso o por encima del nivel de los hombros. Los objetos que cargue deben estar entre la altura de las rodillas y los hombros.



8. **Altere las tareas de levantar pesos con trabajos mas livianos.**

Si tiene que levantar mucho peso durante el día; trate de no hacerlo todo a un mismo tiempo, para darle oportunidad al cuerpo de recuperarse. Recuerde, una ayuda mecánica es tan importante para trabajos de levantamientos repetidos como para levantamientos pesados.

9. Después de haber levantado la carga, **use los mismos principios al bajarla o depositarla.**

10. **Use una carretilla de mano o un carrito.** Evite llevar la carga a una distancia de más de tres metros (10 pies) sin ayuda mecánica.

Para más información, pongase en contacto con:  
Department of Labor and Industries  
WISHA Training & Outreach Services  
PO Box 44640  
Olympia WA 98504-4640  
[www.LNI.wa.gov](http://www.LNI.wa.gov) ó 1-800-423-7233