



Lifting

DO's

- **DO** use mechanical aids or carts whenever possible and plan the workflow to eliminate unnecessary lifts.
- **DO** make sure the path is clear to the final storage site.
- **DO** evaluate the weight of the object about to be lifted by trying to lift one corner of the object (if too heavy, ask for help if needed).
- **DO** face the lift with legs apart (under the hips); crouch down bending with your knees to grasp the item; rising slowly using your legs.
- **DO** slightly tilt your head back to help maintain the “S” curve in your back (this will help reduce the tendency to lift with your back).
- **DO** keep the lifted item as close to the front of your torso as possible.
- **DO** limit lifts above shoulder height.
- **DO** reverse the lifting procedure for lowering the load (i.e., use your leg strength for lowering the load).
- **DO** store heavier items at waist height.

DON'Ts

- **DON'T** reach for an item to be lifted (i.e., when more force is focused on the lower back when lifting, you will harm your lower back).
- **DON'T** lift uneven, unstably stacked boxes or loads that can move (instead ask for help).
- **DON'T** bend at the waist in order to grab the item to be lifted (i.e., causing your lower back to be in pain).
- **DON'T** twist while lifting (i.e., the spine is not designed to rotate while under load; instead, move your feet and not your spine).
- **DON'T** hold your breath during a lift (this can increase abdominal pressure like a hernia and even cause you to pass out).
- **DON'T** adjust your grip during a lift (unless the lifted object can be safely rested upon a support).
- **DON'T** grasp sacked material at the top with both hands (instead, one hand should be on the bottom of the sack).
- **DON'T** lift items that are greasy, wet, have sharp edges and/or have splinters without using gloves.
- **DON'T** rely on weightlifting or lift belts for protection.

For more information, visit RepublicIndemnity.com or contact our Loss Control Department at RICALC@ri-net.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 in the management of potential loss producing conditions involving their premises and/or operations based on generally accepted safe practices. In providing such information, Republic Indemnity Company of America 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 Republic Indemnity Company of America and its affiliated insurers is limited to the terms, limits and conditions of the insurance policies underwritten by any of them. The Great American Insurance Group eagle logo and the word marks Great American® and Great American Insurance Group® are registered service marks of Great American Insurance Company. © 2024 Republic Indemnity Company of America, 4500 Park Granada, Suite 300, Calabasas, CA 91302. All rights reserved. 5678-B-RI (03/24)



LEVANTAMIENTO

SIEMPRE HACER

- **UTILICE** ayudas mecánicas o carritos siempre que sea posible y planifique el flujo de trabajo para eliminar los levantamientos innecesarios.
- **ASEGÚRESE** de que el camino esté despejado hasta el sitio de almacenamiento final.
- **EVALÚE** el peso del objeto que va a levantar tratando de levantar una esquina del objeto (si es demasiado pesado, pida ayuda si es necesario).
- **ENFRENTÉ** el levantamiento con las piernas separadas (debajo de las caderas); agáchese doblando las rodillas para agarrar el objeto; levantándose lentamente con las piernas.
- **INCLINE** ligeramente la cabeza hacia atrás para ayudar a mantener la curva en “S” de la espalda (esto ayudará a reducir la tendencia a levantarse con la espalda).
- **MANTENGA** el objeto levantado lo más cerca posible de la parte delantera de su torso.
- **LIMITE** los levantamientos por encima de la altura de los hombros.
- **INVIERTA** el procedimiento de levantamiento para bajar la carga (es decir, use la fuerza de sus piernas para bajar la carga).
- **GUARDE** los artículos más pesados a la altura de la cintura.

NUNCA HACER

- **NO** intente levantar un objeto (es decir, cuando se enfoca más fuerza en la parte inferior de la espalda al levantarlo, se lastimará la parte inferior de la espalda).
- **NO** levante cajas apiladas de manera irregular e inestable o cargas que puedan moverse (en su lugar, pida ayuda).
- **NO** doble la cintura para agarrar el objeto que va a levantar (es decir, que le duela la parte baja de la espalda)
- **NO** gire mientras levanta (es decir, la columna vertebral no está diseñada para rotar bajo carga [en su lugar, mueva los pies y no la columna]).
- **NO** contenga la respiración durante un levantamiento (esto puede aumentar la presión abdominal como una hernia e incluso provocar que se desmaye).
- **NO** ajuste su agarre durante un levantamiento (a menos que el objeto levantado pueda descansar de manera segura sobre un soporte).
- **NO** sujete el material del saco en la parte superior con ambas manos (en su lugar, una mano debe estar en la parte inferior del saco).
- **NO** levante artículos grasosos, mojados, que tengan bordes filosos y/o astillas sin usar guantes.
- **NO** confíe en el levantamiento de pesas ni en los cinturones de elevación para su protección.

Para obtener más información, visite RepublicIndemnity.com o comuníquese con nuestro Departamento de control de pérdidas en RICALC@ri-net.com.

La información que se presenta en esta publicación pretende ofrecer orientación y no tiene intención de ser una interpretación legal de ninguna ley, norma o reglamentación federal, estatal ni local correspondiente a su negocio. La información sobre prevención de pérdidas que se proporciona pretende únicamente ayudar a los titulares de las pólizas a gestionar las condiciones que podrían potencialmente producir pérdidas en sus instalaciones u operaciones sobre la base de las prácticas seguras aceptadas en forma general. Al proporcionar dicha información Republic Indemnity Company of America no garantiza que se hayan evaluado todos los riesgos potenciales o condiciones ni que puedan controlarse. La intención no es ofrecer una suscripción de seguro para dichas condiciones o exposiciones. La responsabilidad de Republic Indemnity Company of America y de sus aseguradoras afiliadas se limita a los términos, limitaciones y condiciones de las pólizas de seguro suscritas por cualquiera de ellas.