NYSIF

PRINCIPIOS **DE SEGURIDAD**

SERVICIO | **FOLLETO PARA EL EMPLEADO**

LEVANTAMIENTO SEGURO - PLANIFICACIÓN DEL LEVANTAMIENTO

COMPLETE LAS ORACIONES AL ELEGIR LA LETRA CORRECTA DE LA LISTA SIGUIENTE.

1. No intente levantar la carga por sí mismo si es demasiado pesada o difícil de manipular. Pruebe... _____

2. Si la carga es demasiado pesada o difícil de manejar, busque ayuda de un compañero de trabajo. Use una... _____

3. Inspeccione la carga. Si es afilada o resbalosa... _____

4. Examine el camino... _____

SELECCIONE LA LETRA CORRECTA:

a. para saber si hay obstrucciones y riesgos de resbalones.

b. use protección para las manos.

c. el peso al intentar levantar una esquina del objeto.

d. una carretilla u otra ayuda de levantamiento.

Respuestas al cuestionario:

1. c. el peso al intentar levantar una esquina del objeto.
2. d. una carretilla u otra ayuda de levantamiento.
3. b. use protección para las manos.
4. a. para saber si hay obstrucciones y riesgos de resbalones.

Empleado _____ **Fecha** _____

©2025 New York State Insurance Fund. All rights reserved.

NYSIF

PRINCIPIOS **DE SEGURIDAD**

SERVICIO | **FOLLETO PARA EL EMPLEADO**

TÉCNICAS SEGURAS DE LEVANTAMIENTO

COMPLETE LAS ORACIONES AL ELEGIR LA LETRA CORRECTA DE LA LISTA SIGUIENTE.

1. Si puede manipular la carga de manera segura, use... _____
2. Primero, agáchese a la altura de... _____
3. Busque un agarre... _____
4. Usando sus piernas, gradualmente... _____
5. Mantenga la... _____
6. Camine... _____
7. Si cambia de dirección... _____
8. Cuidadosamente... _____

SELECCIONE LA LETRA CORRECTA:

a. baje la carga.
b. levante, manteniendo la carga cerca de su pecho.
c. la técnica correcta de levantamiento.
d. las rodillas.
e. lentamente.
f. seguro y abrace la carga.
g. espalda y el cuello recto.
h. gire sus pies. No gire el cuerpo.

Respuestas al cuestionario:

1. c. la técnica correcta de levantamiento.
2. d. las rodillas.
3. f. seguro y abrace la carga.
4. b. levante, manteniendo la carga cerca de su pecho.
5. g. espalda y el cuello recto.
6. e. lentamente.
7. h. gire sus pies. No gire el cuerpo.
8. a. baje la carga.

Empleado _____ **Fecha** _____

©2025 New York State Insurance Fund. All rights reserved.