

Skilled Lifters

- Know how much of a load they can handle; never lift beyond their strength; and get help if they need it.
- Get a good grip on the load, keeping it close to their bodies while lifting.
- Lift with their legs, not with their backs.
- Lift gradually, avoiding quick, jerky motions.
- Turn feet, not hips or shoulders, if turning is required.

No matter what you lift, it will be a lot easier if you use these lifting skills.



3030 N 3rd Street | Phoenix AZ 85012-3068
602.631.2300 or 800.231.1363 | copperpoint.com



A.M. Best assigned CopperPoint and its subsidiaries an A- Excellent XII with a "stable outlook"

Al Levantar

- Esté conciente del peso que puede cargar, nunca intente levantar más de lo que su fuerza le permita y pida ayuda si es necesario.
- Sostenga bien su carga y manténgala cerca de su cuerpo.
- Levante con sus piernas, no con su espalda.
- Levante poco a poco, evite movimientos bruscos.
- Gire sus pies y no sus hombros o cadera al dar vuelta.

No importa lo que tenga que levantar, estos consejos le ayudarán a hacerlo con mayor facilidad.



3030 N 3rd Street | Phoenix AZ 85012-3068
602.631.2300 or 800.231.1363 | copperpoint.com



A.M. Best calificó a CopperPoint y sus subsidiarias con una A- (ExcelenteXII) con un "panorama estable".