

Restaurant Safety

SAFER LIFTING AND CARRYING

Research & Education Unit



1-800-963-9424

<http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html>

✓ Do

- ✓ Use mechanical devices and carts to lift and move heavy loads or get help. Limit lifting by hand.
- ✓ Keep your head up, your back straight and lift with your legs not your back.
- ✓ Bring the load as close to you as possible before lifting.
- ✓ Keep the load directly in front of your body. Move feet to turn so you don't twist your back.
- ✓ Perform lifts at waist height with your elbows in and close to your body.
- ✓ Limit lifting materials above shoulder level.
- ✓ Stay fit to help avoid injury.

✗ Don't

- ✗ Lift/carry heavy, bulky or uneven loads without help. Get help or use a cart.
- ✗ Rely on back belts.
- ✗ Reach out to lift a load.
- ✗ Reach to the side or lift while twisting.
- ✗ Stock heavy items on upper shelves.
- ✗ Obstruct your view by carrying large/bulky items.
- ✗ Carry stacks of plates or boxes above the shoulder level. Doing this puts undue strain on your neck, shoulders and lower back.

Seguridad En El Restaurante

LEVANTE Y LLEVE EN FORMA MÁS SEGURA

Research & Education Unit



1-800-963-9424

<http://www.dir.ca.gov/dosh/dosh1.html>

✓ Siempre

- ✓ Use aparatos mecánicos y carretillas para levantar y mover cargas pesadas u obtenga ayuda. Limite el levante a mano.
- ✓ Mantenga la cabeza erguida, su espalda recta y levante con sus piernas, no su espalda.
- ✓ Acerque la carga lo más posible hacia usted antes de levantarla.
- ✓ Mantenga la carga directamente enfrente de su cuerpo. Mueva sus pies para dar vuelta así no tuerce su espalda.
- ✓ Realice el levante a la altura de la cintura con los codos hacia adentro y lo más cerca posible al cuerpo.
- ✓ Limite el levante de materiales por encima del nivel del hombro.
- ✓ Manténgase en buen estado físico para evitar lesiones.

✗ Nunca

- ✗ Levante/lleve cargas pesadas, abultadas o de peso irregular sin ayuda . Obtenga ayuda o use una carretilla.
- ✗ Dependá de cinturones para la espalda.
- ✗ Realice alcances extendidos para levantar una carga.
- ✗ Alcance hacia el lado del cuerpo o levante algo mientras esté torciendo su cuerpo.
- ✗ Reponga objetos pesados en el nivel alto de estanterías.
- ✗ Obstruya su vista llevando objetos grandes/voluminosos.
- ✗ Cargue pilas de platos o cajas por encima del nivel de su hombro. Si hace eso, puede causar esguince muscular a su cuello, hombros y parte baja de la espalda.