



Exclusively for 

# VSP

VIRTUAL SAFETY PLATFORM

 Arthur J. Gallagher & Co.

**March 2016**  
**Marzo 2016**



# LIFTING SAFETY

Practicas Seguras de Levantamiento de Cargas

Q-LINK TO  
WATCH VIDEO



- Place heavier items on middle shelves (above the floor).
- Bend at the knees, lift with your legs, and keep your back straight.
- If you have to change direction, turn your feet our body, don't twist your body.
- If you need assistance lifting or moving something ask for help from another crew member.

- Coloque los artículos mas pesados en los estantes del medio (arriba del piso).
- Doble las rodillas, levante con sus piernas y mantenga siempre su espalda recta.
- Si usted tiene que cambiar de dirección, cambie la posición de sus pies, no tuerza el cuerpo con la carga.
- Si usted necesita ayuda para levantar o mover algo, pida la ayuda de otro miembro del equipo.