

LEVANTAR DE FORMA SEGURA



- 1 Mantenga una **BASE AMPLIA** de soporte con sus pies
- 2 **COLOQUE** su espalda baja en su curva natural
- 3 Levanta usando la fuerza de sus **PIERNAS**



3 PUNTOS DE APOYO



ENTRADA



SALIDA



MELSafetyInstitute.org