

Weekly Safety Box Talk – Week 41

Topic: Safe Lifting Techniques

Tema: Técnicas Seguras de Levantamiento

Why This Matters / Por Qué Importa

Lifting incorrectly can cause back injuries. Using proper techniques protects long-term health.
Levantar incorrectamente puede causar lesiones en la espalda. Usar técnicas correctas protege la salud a largo plazo.

Key Safety Points / Puntos Claves de Seguridad

Lift with Legs / Levante con las Piernas

Bend knees, keep back straight.
Doble las rodillas, mantenga la espalda recta.

Team Lifting / Levantamiento en Equipo

Get help for heavy or awkward loads.
Pida ayuda para cargas pesadas o incómodas.

Use Equipment / Use Equipo

Use carts or dollies when possible.
Use carretillas o plataformas cuando sea posible.

Crew Discussion Questions / Preguntas para la Cuadrilla

- Why should you lift with your legs instead of your back?
- ¿Por qué debe levantar con las piernas en lugar de la espalda?
- When should you ask for help lifting?
- ¿Cuándo debe pedir ayuda para levantar?
- What equipment can help move heavy loads?
- ¿Qué equipo puede ayudar a mover cargas pesadas?

Safety Reminder / Recordatorio de Seguridad

Protect your back—lift with your legs, use help, and use equipment.
Proteja su espalda—levante con las piernas, pida ayuda y use equipo.

Attendees / Asistentes

Name / Nombre	Signature / Firma
Name / Nombre	Signature / Firma
Name / Nombre	Signature / Firma
Name / Nombre	Signature / Firma

[illegible]