| SAFETY MEETING QUIZPRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD |
| --- |
| | **Name/Nombre:** | | **Date/Día:** | | --- | --- | --- | | **Safety Topic/Tema de Seguridad:** | *V4-03 Lifting and Carrying* | *Levantamiento y Carga* | | |

1. Levantar, empujar, jalar, sujetar, cargas y lanzar causan de todas las lesiones del lugar de trabajo debido al sobreesfuerzo.
   1. menos del 5%
   2. exactamente10%
   3. más del 20%
   4. 90%
2. Hay un estándar OSHA que dice que una persona no puede levantar más de 50 libras en el trabajo.
   1. Verdadero
   2. Falso
3. Cuando esté listo para desempeñar el levantamiento
   1. póngase tan cerca como sea posible con sus pies cerca de la base de la carga.
   2. posicione su cuerpo fuera del centro de la carga.
   3. párese con sus pies juntos.
   4. doble en la cintura.
4. Llevar cargas crea una presión desequilibrada en la columna.
   1. sobre un hombre
   2. debajo del brazo
   3. en una mano
   4. todas las anteriores
5. Para mover artículos pesados
   1. pida a un compañero de trabajo que agregue más cosas encima de una carga que ya esté levantando.
   2. use un camión manual o carrito.
   3. no sacuda ni arrebate la carga mientras intenta levantarla.
   4. considere volver a empacar cajas para que pesen todavía más.

| SAFETY MEETING QUIZPRUEBA DE REUNIÓN DE SEGURIDAD |
| --- |
| | ANSWER KEY/RESPUESTAS | | | --- | --- | | **Safety Topic/Tema de Seguridad:** | *V4-03 Lifting and Carrying* | *Levantamiento y Carga* | |

1. Levantar, empujar, jalar, sujetar, cargas y lanzar causan de todas las lesiones del lugar de trabajo debido al sobreesfuerzo.
   1. menos del 5%
   2. exactamente10%
   3. más del 20%
   4. 90%
2. Hay un estándar OSHA que dice que una persona no puede levantar más de 50 libras en el trabajo.
   1. Verdadero
   2. Falso
3. Cuando esté listo para desempeñar el levantamiento
   1. póngase tan cerca como sea posible con sus pies cerca de la base de la carga.
   2. posicione su cuerpo fuera del centro de la carga.
   3. párese con sus pies juntos.
   4. doble en la cintura.
4. Llevar cargas crea una presión desequilibrada en la columna.
   1. sobre un hombre
   2. debajo del brazo
   3. en una mano
   4. todas las anteriores
5. Para mover artículos pesados
   1. pida a un compañero de trabajo que agregue más cosas encima de una carga que ya esté levantando.
   2. use un camión manual o carrito.
   3. no sacuda ni arrebate la carga mientras intenta levantarla.
   4. considere volver a empacar cajas para que pesen todavía más.