



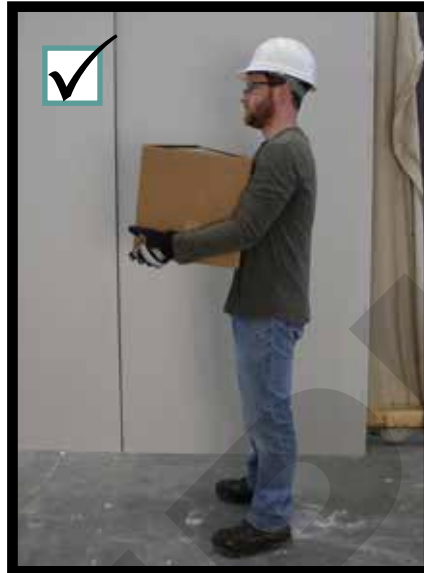
# TOOLBOX TALK

## PERSONAL SAFETY (Seguridad Personal): Proper Body Mechanics – Lifting, Carrying & Pushing (Mecánica Adecuada del Cuerpo – Levantando, Cargando y Empujando)



Lift by pushing with the legs. Keep the load as close to the body as possible.

*Levantar empujando con las piernas.  
Mantener la carga lo más cerca posible al cuerpo.*



Keep the back as straight as possible, and the load close to the body, centered over the pelvis.

*Mantener la espalda lo más recta posible, y la carga cerca del cuerpo, centrada sobre la pelvis.*



Keep your back straight. Crouch and push with the legs.

*Mantener la espalda recta.  
Agacharse y empujar con las piernas.*



Do not arch the back.  
*No arquear la espalda.*



Do not carry the load away from your body.

*No llevar la carga lejos de su cuerpo.*



Do not push with arms or shoulders.  
*No empujar con los brazos ó los hombros.*



6300 Enterprise Lane • Madison WI 53719 • 608-274-4849 • [sbcindustry.com/nfc.php](http://sbcindustry.com/nfc.php)  
National Framers Council is a council of SBCA – Structural Building Components Association.



# TOOLBOX TALK ACKNOWLEDGEMENT FORM

Jobsite Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Jobsite Address: \_\_\_\_\_

General Contractor: \_\_\_\_\_

Sub-Contractor: \_\_\_\_\_

Trainer (Print Name): \_\_\_\_\_ Signature: \_\_\_\_\_

My signature below certifies that I attended this Toolbox Talk. I understand the material presented and have no questions. I fully understand and am aware that if I have any questions regarding this training or my personal safety, I may ask my supervisor and/or employer for additional information and explanation.

*Con mi firma certifico que he atendido a este entrenamiento de Toolbox Talk. Entiendo el material presentado y no tengo preguntas. Entiendo completamente y estoy conciente de que si tengo algunas preguntas en cuanto a este entrenamiento ó mi seguridad personal, le puedo preguntar a mi supervisor y/ó empleador información ó explicación adicional.*

Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha
Employee (Print Name)	Signature	Date	Empleado (Nombre Impreso)	Firma	Fecha