



Keep eyes on task

Mantenga sus ojos en lo que está haciendo



Drive Safely

Conduzca sin peligro



Stop  
Alto



Speed Limit 55  
Limite de velocidad 55

## Quiz / Una Pruebita

- A neutral spine is like a long, stretched out  
La columna vertebral tiene forma de
 

a. "P"	a. "P"
b. "Q"	b. "Q"
c. "S"	c. "S"
- Bend the knees, not the back, to lift.  
Par levantar los objetos, doble sus rodillas, NO use su espalda.
 

a. True	a. Verdadero
b. False	b. Falso
- To prevent an accident  
Para prevenir un accidente
 

a. Keep your eyes on your task	a. Mantenga ojos en su actividad
b. Drive safely	b. Conduzca sin peligro
c. All of the above	c. Todos los anteriores

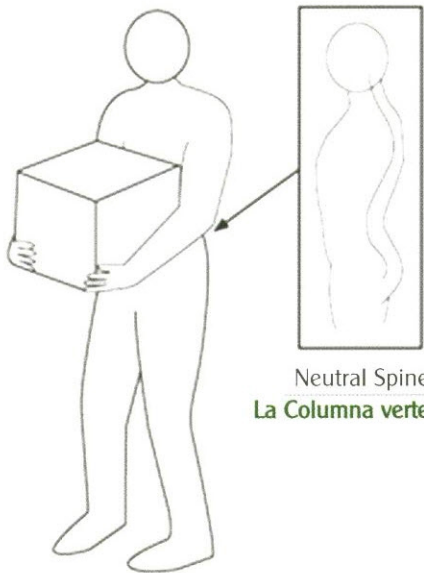
## Safe Work Practices



**Always Safety**  
Siempre Seguridad



Keep your spine in a neutral position.  
Mantenga su columna en una posición neutra.



Neutral Spine  
La Columna vertebral

Bend the knees, not the back, to lift.  
Para levantar los objetos doble sus rodillas, NO use su espalda.



Move your feet, instead of twisting, to move materials.  
Para mover los materiales, mueva sus pies en lugar de girar su cuerpo.



Always Wear Seat belt  
Siempre use su cinturón de seguridad



Maintain safe distance or wait  
Mantenga una distancia segura o espere a que no haya peligro

