

For **Y**our **D**riving



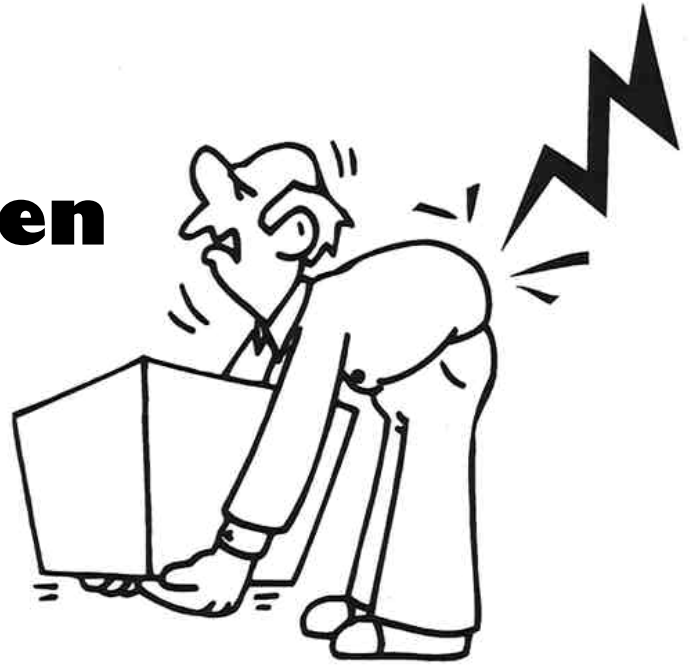
Drivers have lifting injuries too!

Safe lifting techniques apply to truck drivers too! Scrap recycling drivers often find it necessary to handle scrap while at customer locations when loading or while at the scrap yard when offloading. Proper material handling techniques are essential to prevent injuries. Follow these golden rules of safe lifting:

- Use your leg muscles – not your back muscles
- Bend your knees – don't bend at the waist
- Keep the load close to your body
- Keep arms and elbows close to your body
- Stagger your feet for a solid stance
- Avoid twisting while lifting

And always get help with heavy, awkward or cumbersome pieces.

¡Los conductores también sufren lesiones por levantar cargas!



¡Las técnicas de carga seguras también se aplican a los conductores de camiones! Los conductores de material de reciclaje de chatarra a menudo se ven en la necesidad de manipular la chatarra mientras se encuentran en el lugar de trabajo del cliente al realizar la carga o cuando se encuentran en el depósito de chatarra al realizar la descarga. Seguir las técnicas adecuadas de manipulación del material es esencial para evitar lesiones. Siga estas reglas de oro para realizar una carga segura:

- Utilice los músculos de las piernas, no los de la espalda.
- Doble las rodillas, no doble la cintura
- Mantenga la carga cerca del cuerpo
- Mantenga los brazos y los codos cerca del cuerpo
- Coloque los pies en posición firme
- Evite contorsionarse al levantar la carga

Y siempre solicite ayuda al manipular piezas pesadas, complicadas o voluminosas.

For Your Safety/For Your Driving
Training Session Sign-In Sheet



Topic _____

Instructor _____

Location _____



Date _____

PRINT NAME	SIGNATURE
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	



Para Su Seguridad/Para Su Conducción
Hoja De Inscripción Para La Sesión de Capacitación



Tema _____

Instructor _____

Ubicación _____



Fecha _____

PRINT NAME	SIGNATURE
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
16.	
17.	
18.	
19.	
20.	

