



GREAT TURF BUT
SAFETY FIRST!



Questions? mickey@mccordgolf.com | 919-345-5831

Back Safety and Proper Lifting -- Review Quiz

Nombre _____

Fecha _____

Contesta las siguientes preguntas por V si el enunciado es verdadero y F si el enunciado es falso.

- 1- Las lesiones de la espalda son considerados los V F

- 2- No hay razón para preocuparse por las cosas pequeñas que me hacen con mucha frecuencia. V F

- 3- Usted debe evaluar la situación antes de intentar levantar un objeto pesado. V F

- 4- Mantener las piernas rectas y doblar para recoger una carga pesada. V F

- 5- No torcer su cuerpo mientras aspirar o fijar un objeto pesado. –verdadero V F

- 6- Cuando bajar algo, uno debe seguir las mismas reglas de elevación. V F

- 7- Buena postura; cuello recto y hombros hacia atrás, es importante para la salud de la espalda en general. V F

- 8- Si estás usando un respaldo no puede lesionar la espalda. V F

- 9- Use una carretilla de mano o pedir ayuda si algo es demasiado pesado para levantar por ti mismo. V F

- 10- Una lesión en la espalda puede resultar en una discapacidad permanente. V F

Answer key:

1- T

2- F

3- T

4- F

5- T

6- T

7- T

8- F

9- T

10-T