

Ručná manipulácia

Manual Handling

Ručná manipulácia je príčinou jednej tretiny všetkých úrazov na pracovisku!

Manual handling causes one third of all accidents in the workplace!



1 Podľa možnosti sa vyhnite manipulácii s nákladmi.

Avoid handling loads whenever possible.

2 Udržujte prístupové cesty v poriadku.

Keep walkways clear.

3 Používajte mechanické pomôcky, napr. káru alebo nízkozdvižný vozík.

Use mechanical aids provided, for example, a trolley or pallet truck.

4 Nahláste akékoľvek pochybnosti súvisiace s ručnou manipuláciou.

Report any manual handling concerns that you have.

5 Veľký náklad rozdeľte.

Break up a large load.

6 Požiadajte o pomoc s ťažkými, ostrými alebo ťažko manipulovateľnými nákladmi.

Get help with heavy, sharp or awkward loads.

7 Pokrčte kolená.

Bend your knees

Name	Signature	Date	Name	Signature	Date

Jednoduchá bezpečnosť

Doc No: 0792 (Slovak)

