

# Instrukcje BHP dla osób pracujących w handlu detalicznym

Health & Safety for Retail

**Prace wykonywane ręcznie są przyczyną jednej trzeciej wypadków w miejscu pracy!**

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



## Prace wykonywane ręcznie

Manual Handling

- 1 Unikaj noszenia ciężarów, kiedy tylko jest to możliwe.  
Avoid handling loads whenever possible.
- 2 Nie zastawiaj przejść.  
Keep walkways clear.
- 3 Wykorzystaj wszelkie pomoce mechaniczne, np. wózki lub podnośniki palet.  
Use mechanical aids provided, for example, a trolley or pallet truck.
- 4 Zgłaszaj obawy związane z pracami wykonywanymi ręcznie.  
Report any manual handling concerns that you have.
- 5 Dziel duże ładunki.  
Break up a large load.
- 6 Poproś o pomoc przy przenoszeniu ciężkich, ostrych lub nieporęcznych przedmiotów.  
Get help with heavy, sharp or awkward loads.
- 7 Zginaj kolana.  
Bend your knees.

## Możliwość poślizgnięcia się, potknięcia lub upadku

Slips, Trips and Falls

- 1 Utrzymuj podłogi i przejścia w czystości.  
Keep floors and access routes clear.
- 2 Nie stwarzaj niebezpieczeństwa poślizgnięcia się lub potknięcia.  
Do not create any slip or trip dangers.
- 3 Zapobiegaj gromadzeniu się śmieci.  
Do not let waste build up.
- 4 Bezzwłocznie oznacz plamy i mokre miejsca.  
Mark spills and wet areas immediately.
- 5 Zgłaszaj ciągnące się kable, nierówne przejścia i słabe oświetlenie.  
Report trailing cables, uneven walkways and poor lighting.
- 6 Zgłoś fakt pozostawienia przedmiotów w przejściach lub usuń je.  
Report or remove loose objects on walkways.
- 7 Nie biegaj —zwracaj uwagę na to, dokąd idziesz.  
Don't run - pay attention to where you are going.



**Każdego roku ponad 5 tys. osób w tym sektorze odnosi obrażenia!**

Over 5,000 people get injured every year in this sector!



## Skaleczenia

Cuts

- 1 Nie używaj noża, jeśli nie musisz.  
Don't use a knife unless you have.
- 2 Zawsze tnij w kierunku „od siebie”.  
Always cut away from you.
- 3 Używaj odpowiednich narzędzi podczas pracy.  
Use the right knife for the job.
- 4 Przechowuj noże w bezpiecznym miejscu.  
Store knives in a safe area.
- 5 Nie zostawiaj noży w miejscach publicznych.  
Don't leave knives in public areas.
- 6 Zanim użyjesz noża lub innego ostrego narzędzia, sprawdź, czy nie są one uszkodzone.  
Inspect the knife or cutting tool for damage before you use.
- 7 Nie należy używać tępych noży.  
Don't use blunt blades.

## Spadające przedmioty

Falling Objects

- 1 Unikaj przechowywania ciężkich przedmiotów powyżej wysokości ramion.  
Avoid storing heavy items above shoulder level.
- 2 Przechowuj ciężkie i niestabilne przedmioty blisko podłoża.  
Store heavy and unstable items close to the ground.
- 3 Nie przeciążaj półek.  
Don't overload shelving.
- 4 Przechowuj zapasy na zapleczu w specjalnych pojemnikach.  
Place stock far back into the storage units.
- 5 Regularnie kontroluj miejsce składowania i zgłaszaj każde uszkodzenie.  
Inspect the storage area regularly and report any damage.
- 6 Aby dostać się do zapasów, używaj drabinki.  
Use platform steps to get stock.
- 7 Noś stosowne obuwie.  
Wear the correct footwear.



**Każdego roku ponad 5 tys. osób w tym sektorze odnosi obrażenia!**

Over 5,000 people get injured every year in this sector!



## Upadek z wysokości

Falling from a Height

- 1 Nie pracuj na wysokości, jeśli tylko jest to możliwe.  
Do not work at height where possible.
- 2 Nie wchodź na stelaże i półki.  
Do not climb racking or shelves.
- 3 Nie wolno stawać na widłach wózka widłowego.  
Never stand on the forks of a forklift truck.
- 4 Używaj sprzętu ułatwiającego pracę na wysokości, np. drabinki.  
Use proper access equipment, for example, platform steps.
- 5 Zachowaj ostrożność podczas prac konserwacyjnych.  
Be very careful doing maintenance.
- 6 Drabiny nadają się jedynie do tymczasowego zastosowania. Sprawdzaj ich stan regularnie.  
Ladders are only for temporary access. Inspect them regularly.
- 7 W razie wątpliwości, pytaj kierownika nadzorującego.  
If you are not sure, ask your supervisor.

Po prostu bezpieczeństwo

0779(Polish)

