

Ručná manipulácia

Manual Handling

Najčastejšie dochádza na pracovisku k úrazom chrbtice, krku a rebier!

The most common injuries in the workplace are to the back, neck and ribs!



1 Podľa možnosti sa vyhnite manipulácii s nákladmi.

Avoid handling loads wherever possible.

2 Používajte vozíky.

Use the trolleys provided.

3 Pred manipuláciou náklad vyhodnoťte.

Assess the load before you handle it.

4 Veľký náklad rozdeľte.

Break up a large load.

5 V prípade potreby požiadajte o pomoc.

Ask for help if you need it.

6 Udržujte cestičky v poriadku.

Keep walkways clear.

7 Pokrčte kolená.

Bend your knees.

| Name | Signature | Date | Name | Signature | Date |
|------|-----------|------|------|-----------|------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Jednoduchá bezpečnosť

Doc No: 0732 (Slovak)

