

A leggyakoribb munkahelyi balesetek a hát-, nyak- és bordasérülések!

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



1 Kerülje a nehéz terhek emelését, ha lehetséges.

Avoid handling loads wherever possible.

2 Használja a rendelkezésre álló kézikocsit.

Use the trolleys provided.

3 Mérje fel a teher súlyát, mielőtt felemelné azt.

Assess the load before you handle it.

4 Bontsa kisebb egységekre a nagyobb terheket.

Break up a large load.

5 Kérjen segítséget, ha szükséges.

Ask for help if you need it.

6 Hagyja szabadon a közlekedőket.

Keep walkways clear.

7 Hajlítsa be a térdét.

Bend your knees.

Name	Signature	Date	Name	Signature	Date