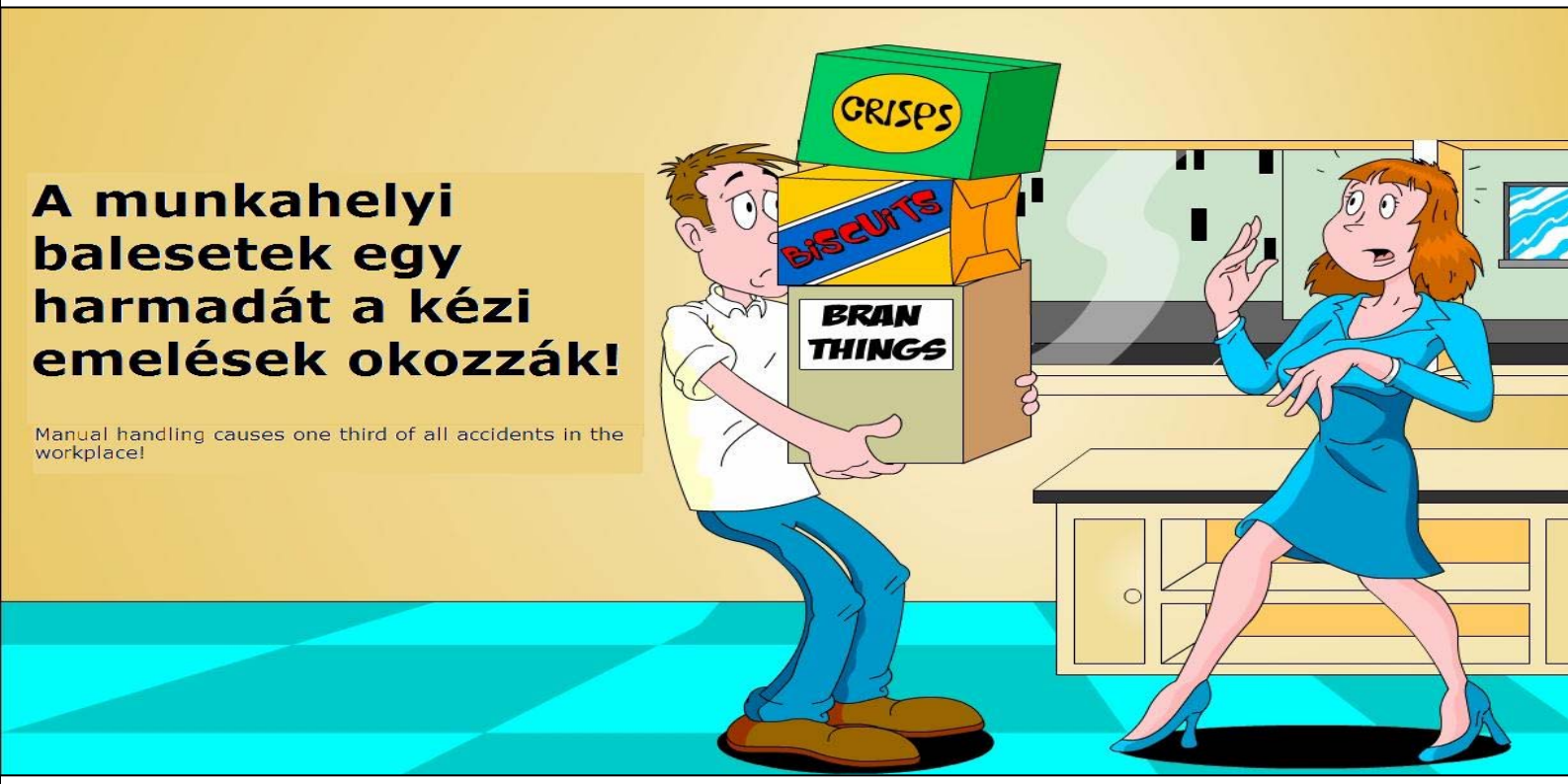
Kézi emelés

Manual Handling



1 Kerülje a teheremelést, ha lehetséges.

Avoid handling loads whenever possible

2 Tartsa szabadon a közlekedőket.

Keep walkways clear

3 Terhek emeléséhez gépi segédeszközt használjon, mint például targoncát vagy kisemelésű szállítókocsit.

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

4 Jelentse minden kézi emelés kapcsán felmerülő kétségét.

Report any manual handling concerns that you have

5 Nagyobb terhet bontson le kisebb terhekre.

Break up a large load

6 Kérjen segítséget nehéz, éles és terjedelmes terhek emeléséhez.

Get help with heavy, sharp or awkward loads

7 Hajlítsa be térdét.

Bend your knees

Name	Signature	Date	Name	Signature	Date

Alapbiztonság

Doc No: 07128 (Hungarian)