



Priekšmetu pārvietošana ar rokām

Manual Handling

- 1 Ja iespējams, izvairieties no smagumu nešanas.
Avoid handling loads wherever possible.
- 2 Izmantojiet pārvietošanai paredzētos ratiņus.
Use the trolleys provided.
- 3 Pirms nesamā pacelšanas novērtējiet to.
Assess the load before you handle it.
- 4 Lielu kravu sadaliet.
Break up a large load.
- 5 Ja nepieciešams, lūdziet palīdzību.
Ask for help if you need it.
- 6 Turiet ejas brīvas.
Keep walkways clear.
- 7 Ieliecieties ceļgalos.
Bend your knees.

Paslidēšana, aizķeršanās un krišana

Slips, Trips and Falls

- 1 Darba gaitā uzkopiet.
Clean as you go.
- 2 Turiet grīdas un ejas tīras.
Keep floors and access routes clear.
- 3 Valkājiet piemērotus apavus.
Wear correct footwear.
- 4 Nepaļaujieties uz to, ka citi uzkops Jūsu atstāto.
Do not rely on others to tidy your things up.
- 5 Nekavējoties ziņojiet par izšakstītiem šķidrumiem.
Report any spills immediately.
- 6 Ejiet, nevis skrieniet.
Walk, do not run.
- 7 Ziņojiet par nepiestiprinātiem kabeļiem.
Report trailing cables.



Sagriešanās

Cuts

- 1 Neizmantojiet nazi, ja tas nav nepieciešams.
Don't use a knife unless you have to.
- 2 Vienmēr griežiet virzienā prom no sevis.
Always cut away from you.
- 3 Nažus droši noglabājiet tiem paredzētajās vietās.
Store knives securely in their proper areas.
- 4 Nelieciet nažus izlietnē.
Do not put knives in the sink.
- 5 Griežiet un kapājiet uz dēlīša, nekad to nedariet, turot produktu rokā.
Cut or chop on a board, never in your hand.
- 6 Mazgājot asus priekšmetus, turiet tos aiz spala un izmantojiet birsti.
Hold the handle and use a brush when washing sharp objects.
- 7 Katram darbam izmantojiet pareizo nazi.
Use the right knife for the job.

Apdedzināšanās un applaucēšanās

Burns and Scalds

- 1 Nenesiet karstus priekšmetus.
Do not carry hot containers.
- 2 Izmantojiet krāns cimdus.
Use oven gloves.
- 3 Turiet grīdas un ejas tīras.
Keep floors and access routes clear.
- 4 Nesniedzieties pāri karstām virsmām.
Don't reach across hot surfaces.
- 5 Vākus noņemiet virzienā prom no sevis.
Open lids away from you.
- 6 Ņemiet vērā „Uzmanību, karsts!” zīmes.
Observe "Caution Hot" signage.
- 7 Ēdienu karstos taukos ielieciet lēnām.
Lower food into hot fat slowly.



Krišoši priekšmeti

Falling Objects

- 1 Nepārslogojiet plauktus.
Don't overload shelving.
- 2 Smagus priekšmetus neglabājiet virs plecu augstuma.
Don't store heavy items above shoulder height.
- 3 Regulāri pārbaudiet noliktavas zonu.
Inspect the storage area regularly.
- 4 Ziņojiet par bojātiem plauktiem.
Report damaged shelving.
- 5 Neērtus priekšmetus novietojiet drošā vietā.
Store awkward items safely.
- 6 Nestabilus priekšmetus neglabājiet augstu.
Don't store unstable loads at a height.
- 7 Valkājiet pareizu aizsargājošu apģērbu.
Wear the correct protective clothing.

Vienkārša drošība