

Priekšmetu pārvietošana ar rokām

Manual Handling

Visbiežāk darbavietās tiek savainota mugura, kakls un ribas!

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



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.

Name	Signature	Date	Name	Signature	Date

Vienkārša drošība
Doc No: 0720 (Latvian)

