Pārvietošana ar rokām

Manual Handling

1 Ja vien iespējams, izvairieties no smagumu pārvietošanas.

Avoid handling loads whenever possible.

2 Uzturiet ejas brīvas.

Keep walkways clear.

3 Izmantojiet mehāniskos palīglīdzekļus, piemēram, ratiņus vai palešu ratus.

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

4 Ziņojiet par visām roku darba problēmām.

Report any manual handling concerns that you have.

5 Sadaliet smagu nesamo.

Break up a large load.

6 Lūdziet palīdzību smagu, asu vai neērtu kravu pārvietošanai.

Get help with heavy, sharp or awkward loads.

7 Ieliecieties ceļgalos.

Bend your knees.

Name	Signature	Date	Name	Signature	Date

Vienkārša drošība

Doc No: 0780 (Latvian)

SIMPLE SAFETY