

Kėlimas rankomis

Manual Handling

Dažniausiai darbo vietoje patiriamos nugaros, kaklo ir šonkaulių traumos!

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



1 Kur įmanoma, venkite kelti daiktus rankomis.

Avoid handling loads wherever possible.

2 Naudokite tam skirtus vežimėlius.

Use the trolleys provided.

3 Prieš keldami krovinį, įvertinkite jo svorį.

Assess the load before you handle it.

4 Didelį krovinį suskirstykite į mažesnes dalis.

Break up a large load.

5 Jeigu reikia, paprašykite, kad jums kas nors padėtų.

Ask for help if you need it.

6 Neužstatykite praėjimų – pėsčiųjų takai turi būti laisvi.

Keep walkways clear.

7 Pirma pritūpkite, tik tada kelkite.

Bend your knees.

| Name | Signature | Date | Name | Signature | Date |
|------|-----------|------|------|-----------|------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Paprastoji sauga

Doc No: 0726 (Lithuanian)

