Rankinis darbas

Manual Handling

1 Venkite nešioti krovinius, kai tik įmanoma.

Avoid handling loads whenever possible.

2 Užtikrinkite, kad praėjimai būtų atviri.

Keep walkways clear.

3 Naudokitės suteiktomis mechaninėmis priemonėmis, pavyzdžiui, vežimėliu arba padėkliniu vežimėliu.

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

4 Praneškite apie bet kokius susirūpinimą keliančius rankinio darbo aspektus.

Report any manual handling concerns that you have.

5 Didelį krovinį padalinkite.

Break up a large load.

6 Pasitelkite pagalbą, kai turite sunkius, aštrius arba nepatogius krovinius.

Get help with heavy, sharp or awkward loads.

7 Sulenkite kelius.

Bend your knees.

Name	Signature	Date	Name	Signature	Date

Paprastoji sauga

Doc No: 0786 (Lithuanian)