

Veselība un drošība mazumtirdzniecībā

Health & Safety for Retail



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.

Slidēšana, paklupšana un krišana

Slips, Trips and Falls

- 1 Uzturiet grīdas un ejas tīras.
Keep floors and access routes clear.
- 2 Neradiet paslidēšanu vai paklupšanu veicinošus apstākļus.
Do not create any slip or trip dangers.
- 3 Nepieļaujiet netīrumu uzkrāšanos.
Do not let waste build up.
- 4 Nekavējoties ziņojiet par izšļakstītiem šķidrumiem un slapjām vietām.
Mark spills and wet areas immediately.
- 5 Ziņojiet par traucējošiem kabeļiem, nelīdzenām ejām un sliktu apgaismojumu.
Report trailing cables, uneven walkways and poor lighting.
- 6 Atbrīvojiet ejas no nevajadzīgiem priekšmetiem vai ziņojiet par tiem.
Report or remove loose objects on walkways.
- 7 Neskrieniet, uzmanīgi skatieties, kur ejat.
Don't run - pay attention to where you are going.



Sagriešanās

Cuts

- 1 Ja iespējams, neizmantojiet nazi.
Don't use a knife unless you have to.
- 2 Vienmēr grieziet virzienā prom no sevis.
Always cut away from you.
- 3 Izmantojiet attiecīgajam darbam piemērotu nazi.
Use the right knife for the job.
- 4 Glabājiet nažus drošā vietā.
Store knives in a safe area.
- 5 Neatstājiet nažus pieejamās vietās.
Don't leave knives in public areas.
- 6 Pirms izmantošanas pārbaudiet, vai nazim vai arī kādam citam griešanas instrumentam nav bojājumu.
Inspect the knife or cutting tool for damage before you use it.
- 7 Neizmantojiet neasus asmeņus.
Don't use blunt blades.

Krišoši priekšmeti

Falling Objects

- 1 Neuzglabājiet smagus priekšmetus augstāk par plecu līmeni.
Avoid storing heavy items above shoulder level.
- 2 Smagus un nestabilus priekšmetus novietojiet tuvu grīdai.
Store heavy and unstable items close to the ground.
- 3 Nepārslogojiet plauktus.
Don't overload shelving.
- 4 Uzglabājamus priekšmetus ievietojiet kastēs.
Place stock far back into the storage units.
- 5 Regulāri pārbaudiet uzglabāšanas telpu un ziņojiet par bojājumiem.
Inspect the storage area regularly and report any damage.
- 6 Lai pagēmtu priekšmetus, izmantojiet platformas tipa kāpnis.
Use platform steps to get stock.
- 7 Izmantojiet atbilstošus apavus.
Wear the correct footwear.



Krišana no augstuma

Falling from a height

- 1 Ja iespējams, nestrādājiet augstumā.
Do not work at height where possible.
- 2 Nekāpiet uz paliktņiem vai plauktiem.
Do not climb racking or shelves.
- 3 Nekad nestāviet uz palešu vedēja dakšām.
Never stand on the forks of a forklift truck.
- 4 Lietojiet atbilstošu piekļuves aprīkojumu, piemēram, platformas tipa kāpnis.
Use proper access equipment, for example, platform steps.
- 5 Esiet ļoti uzmanīgs, veicot apkopi.
Be very careful doing maintenance.
- 6 Pieslienamās kāpnis ir paredzētas tikai īslaicīgai izmantošanai. Pārbaudiet tās regulāri.
Ladders are only for temporary access. Inspect them regularly.
- 7 Ja neesat pārliecināts, sazinieties ar vadītāju.
If you are not sure, ask your supervisor.

Vienkārša drošība

0785(Latvian)

