

# Prace wykonywane ręcznie

Manual Handling

**Prace wykonywane ręcznie są przyczyną jednej trzeciej wypadków w miejscu pracy!**

Manual handling causes one third of all accidents in the workplace!



**1 Unikaj noszenia ciężarów, kiedy tylko jest to możliwe.**

Avoid handling loads whenever possible.

**2 Nie zastawiaj przejść.**

Keep walkways clear.

**3 Wykorzystaj wszelkie pomoce mechaniczne, np. wózki lub podnośniki palet.**

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

**4 Zgłaszaj obawy związane z pracami wykonywanymi ręcznie.**

Report any manual handling concerns that you have.

**5 Dziel duże ładunki.**

Break up a large load.

**6 Poproś o pomoc przy przenoszeniu ciężkich, ostrych lub nieporęcznych przedmiotów.**

Get help with heavy, sharp or awkward loads

**7 Zginaj kolana.**

Bend your knees.

Name	Signature	Date	Name	Signature	Date

Po prostu bezpieczeństwo

Doc No: 0774 (Polish)

