

Najczęstsze wypadki przy pracy dotyczą kręgosłupa, szyi oraz żeber!

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



1 Unikaj noszenia ciężarów kiedy tylko jest to możliwe.

Avoid handling loads wherever possible.

2 Używaj wózków transportowych.

Use the trolleys provided.

3 Oszacuj ładunek zanim go podniesiesz.

Assess the load before you handle it.

4 Dziel duże ładunki.

Break up a large load.

5 Proś o pomoc jeśli jej potrzebujesz.

Ask for help if you need it.

6 Nie zastawiaj przejść.

Keep walkways clear.

7 Zginaj kolana.

Bend your knees.

Name	Signature	Date	Name	Signature	Date

Po prostu bezpieczeństwo

Doc No: 0714 (Polish)

