

## SAFETY MOMENT MANUAL HANDLING

- Do not rush, assess the load, call for help if you need it.
- Stand next to the load, the legs should be on the width of the shoulders, knees shall be bended, and back to be straight at all times.
- Properly take the load.
- Load must always be close to your body.
- You should move / change load's position using your legs without bending your back and spine.
- Wear proper PPE to protect your body parts from cuts, wounds, dropped loads.
- Don't try to lift load on your own if it's heavy, big and oversize.
- Prior to lift loads in pair, make sure there are no obstructions on the way.



## МИНУТКА ПО ТБ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ГРУЗОВ ВРУЧНУЮ

- Не торопитесь, оцените груз, позовите кого-нибудь на помощь при необходимости.
- Встаньте рядом с грузом, ноги должны быть на ширине плеч, колени согнуты, спина всегда должна быть прямая.
- Надежно возьмитесь за груз.
- Груз должен постоянно находиться близко к телу.
- Перемещать или изменять положение груза следует с помощью ног, не сгибая спины и позвоночник.
- Используйте правильные СИЗ, которые предохранят ваше тело от порезов, царапин, ударов.
- Не пытайтесь поднять груз самостоятельно, если груз тяжелый, большой по размеру и негабаритный.
- Перед тем, как начинать переносить груз в паре, посмотрите, нет ли препятствий на пути.



## ҚТ бойынша шағын жиын ЖҮКТІ ҚОЛМЕН ТАСЫМАЛДАУ

- Асықпаңыз, жүкті бағалаңыз, қажет болған жағдайда біреуді көмекке шақырыңыз.
- Жүкке жақындап тұрыңыз, аяғыңыз иық деңгейінде, тізе бүгілген, арқаны әрқашанда түзеу ұстау қажет.
- Жүкті нық ұстаңыз.
- Жүк әрдайым денеге жақын аралықта болу қажет.
- Жүк қалпын аяқтың көмегімен ауыстыру немесе өзгерту қажет, арқа және омыртқаны бүкпей.
- Сіздің денеңізді кесу, жыру, соққыдан сақтайтын дұрыс қорғаныш киімін киіңіз.
- Егерде жүк ауыр, өлшем бойынша үлкен болса өз еркімен көтеруге талпынбаңыз.
- Екеулеп жүкті тасуға дайындалғанда, алдымен бөгет жоқтығына көз жеткізіңіз.

