Manual handling: assess, reduce and control the load

TOOLBOX TALK

AUDIT Builders Ltd · Delivery date: 11 November 2026 · Delivered by: AUDIT Supervisor

> Regularly lifting, carrying or handling materials can cause serious injuries. Repeated strain, awkward postures, heavy or bulky loads and poor work areas can increase the risk of musculoskeletal injury.

KEY POINTS

1. Use the Assess, Control and Review model, considering the people, load, task, workplace, repetition, posture, distance, pushing and pulling involved.
2. Prevent or reduce manual handling by planning deliveries close to the point of use and using mechanical lifting aids such as hoists, conveyors, telehandlers, cranes, pallet trucks or trolleys where suitable.
3. Choose handling aids that suit the work, keep routes clear and use even, firm floors with sufficient lighting where possible.
4. Keep loads close to the body, improve handholds where needed and reduce bending, twisting, stooping and stretching through the layout of the work.
5. Use a suitable work rate, and rest or rotate workers if needed to reduce repetitive handling and time pressure.
6. Treat good handling technique as an addition to other controls, not as a substitute for lifting aids or improvements to the task and load.
7. Check that handling equipment is properly maintained, remove defective equipment from use and supervise that controls are being used effectively.

DO

- ✓ Assess the load, task, people and workplace before starting.
- ✓ Use mechanical assistance or suitable handling aids where available and appropriate.
- ✓ Keep access routes and work areas clear.
- ✓ Use the correct handling aid for the task.
- ✓ Raise concerns about defective equipment or unsafe handling arrangements.

DON'T

- ✗ Do not rely on lifting technique alone when other controls are needed.
- ✗ Do not use unsuitable or damaged handling equipment.
- ✗ Do not carry loads through obstructed routes where the route can be improved.
- ✗ Do not accept repeated heavy or awkward handling as an inevitable part of the job.

ASK THE CREW

1. What four areas should we consider in the Assess, Control and Review model?
2. What should we use instead of manual lifting or carrying where it is suitable?
3. What features should a suitable handling aid and route have?
4. Why is good handling technique not a substitute for other controls?

BEFORE YOU DELIVER THIS TALK

- Check this talk against the site's own rules for the task — where the RAMS, permits or method statement are stricter, they win.
- Tell the crew where the current inspection records are kept and who to raise concerns with before starting.
- If practical, deliver it at the work area and point at the real thing.

Ręczne przemieszczanie materiałów: oceń, ogranicz i kontroluj obciążenie

TOOLBOX TALK
POLSKI

AUDIT Builders Ltd · Delivery date: 11 November 2026 · Delivered by: AUDIT Supervisor

Polski — tłumaczenie sprawdzonego oryginału angielskiego. W razie wątpliwości obowiązuje strona angielska.

> Regularne podnoszenie, przenoszenie lub ręczne przemieszczanie materiałów może powodować poważne obrażenia. Powtarzalne przeciążenia, niewygodna postawa, ciężkie lub nieporęczne ładunki oraz nieodpowiednie miejsce pracy mogą zwiększać ryzyko urazów układu mięśniowo-szkieletowego.

NAJWAŻNIEJSZE PUNKTY

1. Stosuj model „Oceń, Kontroluj i Sprawdzaj”, uwzględniając ludzi, ładunek, zadanie, miejsce pracy, powtarzalność, postawę, odległość oraz pchanie i ciągnięcie.
2. Zapobiegaj ręcznemu przemieszczaniu materiałów lub ograniczaj je, planując dostawy blisko miejsca użycia i stosując, jeśli jest to odpowiednie, mechaniczne urządzenia pomocnicze, takie jak wciągniki, przenośniki, ładowarki teleskopowe, dźwigi, wózki paletowe lub wózki transportowe.
3. Wybieraj urządzenia pomocnicze odpowiednie do pracy, utrzymuj drogi przejścia wolne od przeszkód i, jeśli to możliwe, korzystaj z równych, stabilnych nawierzchni oraz zapewnij wystarczające oświetlenie.
4. Trzymaj ładunki blisko ciała, w razie potrzeby popraw uchwyty oraz ograniczaj schylanie się, skręcanie, pochylanie i wyciąganie się poprzez odpowiednią organizację miejsca pracy.
5. Stosuj odpowiednie tempo pracy, a w razie potrzeby zapewnij pracownikom odpoczynek lub rotację, aby ograniczyć powtarzalne przemieszczanie materiałów i presję czasu.
6. Traktuj prawidłową technikę przemieszczania jako uzupełnienie innych środków kontroli, a nie jako zamiennik urządzeń pomocniczych do podnoszenia ani usprawnień dotyczących zadania i ładunku.
7. Sprawdzaj, czy sprzęt do przemieszczania jest właściwie konserwowany; wycofuj uszkodzony sprzęt z użytkowania i nadzoruj skuteczne stosowanie środków kontroli.

RÓB

- ✓ Przed rozpoczęciem oceń ładunek, zadanie, ludzi i miejsce pracy.
- ✓ Jeśli jest to możliwe i odpowiednie, korzystaj z pomocy mechanicznej lub właściwych urządzeń pomocniczych do przemieszczania.
- ✓ Utrzymuj drogi dostępu i miejsca pracy wolne od przeszkód.
- ✓ Używaj właściwego urządzenia pomocniczego do danego zadania.
- ✓ Zgłaszaj uszkodzony sprzęt lub niebezpieczne zasady organizacji przemieszczania materiałów.

NIE RÓB

- ✗ Nie polegaj wyłącznie na technice podnoszenia, gdy potrzebne są inne środki kontroli.
- ✗ Nie używaj nieodpowiedniego ani uszkodzonego sprzętu do przemieszczania.
- ✗ Nie przenoś ładunków drogami z przeszkodami, jeśli można poprawić ich stan.
- ✗ Nie akceptuj powtarzalnego przenoszenia ciężkich lub nieporęcznych ładunków jako nieuniknionej części pracy.

ZAPYTAJ ZAŁOGĘ

1. Jakie cztery obszary powinniśmy uwzględnić w modelu „Oceń, Kontroluj i Sprawdzaj”?
2. Czego powinniśmy używać zamiast ręcznego podnoszenia lub przenoszenia, jeśli jest to odpowiednie?
3. Jakie cechy powinno mieć odpowiednie urządzenie pomocnicze i droga przemieszczania?
4. Dlaczego prawidłowa technika przemieszczania nie zastępuje innych środków kontroli?

Manipularea manuală: evaluați, reduceți și controlați sarcina

TOOLBOX TALK
ROMÂNĂ

AUDIT Builders Ltd · Delivery date: 11 November 2026 · Delivered by: AUDIT Supervisor

Română — traducerea originalului verificat în limba engleză. În caz de neclarități, pagina în engleză prevalează.

> Ridicarea, transportarea sau manipularea regulată a materialelor poate provoca accidentări grave. Solicitarea repetată, pozițiile incomode, sarcinile grele sau voluminoase și zonele de lucru necorespunzătoare pot crește riscul de afecțiuni musculoscheletale.

PUNCTE-CHEIE

1. Folosiți modelul „Evaluare, control și revizuire” (Assess, Control and Review), luând în considerare persoanele, sarcina, activitatea, locul de muncă, repetarea, postura, distanța, împingerea și tragerea implicate.
2. Preveniți sau reduceți manipularea manuală planificând livrările cât mai aproape de punctul de utilizare și folosind, atunci când sunt potrivite, mijloace mecanice de ridicare, precum palane, transportoare, telehandler-e, macarale, transpalete sau cărucioare.
3. Alegeți mijloace de manipulare potrivite pentru activitate, mențineți traseele libere și folosiți, pe cât posibil, pardoseli uniforme și ferme, cu iluminare suficientă.
4. Mențineți sarcinile aproape de corp, îmbunătățiți prizele pentru mâini atunci când este necesar și reduceți aplecarea, răsucirea, ghemuirea și întinderea prin organizarea zonei de lucru.
5. Folosiți un ritm de lucru adecvat și acordați pauze sau rotiți lucrătorii, dacă este necesar, pentru a reduce manipularea repetitivă și presiunea timpului.
6. Considerați tehnica bună de manipulare ca pe o măsură suplimentară față de celelalte controale, nu ca pe un înlocuitor al mijloacelor de ridicare sau al îmbunătățirilor aduse activității și sarcinii.
7. Verificați dacă echipamentele de manipulare sunt întreținute corespunzător, scoateți din uz echipamentele defecte și supravegheați utilizarea eficientă a măsurilor de control.

CE SĂ FACI

- ✓ Evaluați sarcina, activitatea, persoanele și locul de muncă înainte de începere.
- ✓ Folosiți asistență mecanică sau mijloace de manipulare adecvate, atunci când sunt disponibile și potrivite.
- ✓ Mențineți libere căile de acces și zonele de lucru.
- ✓ Folosiți mijlocul de manipulare corect pentru activitate.
- ✓ Raportați echipamentele defecte sau modalitățile nesigure de manipulare.

CE SĂ NU FACI

- ✗ Nu vă bazați doar pe tehnica de ridicare atunci când sunt necesare și alte măsuri de control.
- ✗ Nu folosiți echipamente de manipulare necorespunzătoare sau deteriorate.
- ✗ Nu transportați sarcini pe trasee obstrucționate atunci când traseul poate fi îmbunătățit.
- ✗ Nu acceptați manipularea repetată a sarcinilor grele sau incomode ca pe o parte inevitabilă a activității.

ÎNTREBĂRI PENTRU ECHIPĂ

1. Care sunt cele patru domenii pe care trebuie să le luăm în considerare în modelul „Evaluare, control și revizuire”?
2. Ce ar trebui să folosim în locul ridicării sau transportării manuale, atunci când este potrivit?
3. Ce caracteristici ar trebui să aibă un mijloc de manipulare și un traseu adecvate?
4. De ce tehnica bună de manipulare nu înlocuiește celelalte măsuri de control?

SIGN-ON

Toolbox talk: Manual handling: assess, reduce and control the load · Talk date: 11 November 2026 · by AUDIT Supervisor · for AUDIT Builders Ltd

By signing I confirm that I attended this toolbox talk, that I understood it, and that I will raise any concern about this work with my supervisor before starting.

Podpisując, potwierdzam, że uczestniczyłem(-am) w tej rozmowie, zrozumiałem(-am) ją i każdą wątpliwość dotyczącą tej pracy zgłoszę przełożonemu przed rozpoczęciem.

Prin semnătură confirm că am participat la această discuție, că am înțeles-o și că voi ridica orice îngrijorare legată de această lucrare superiorului meu înainte de a începe.

#	Name	Trade	Signature
1			
2			
3			
4			
5			
6			

Checked sources: Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992. Guidance on Regulations L23 (HSE) · Manual Handling (HSE) · Construction physical ill health risks: Manual handling (HSE) · Control measures for carrying tasks (HSE)

Made with KASQ · kasq.uk — guidance only; it does not replace site rules, RAMS, permits or a competent person. KASQ is an APPSTAR LTD product, not affiliated with the Health and Safety Executive. Contains public sector information published by the Health and Safety Executive and licensed under the Open Government Licence v3.0.