

Strategia sectorială pentru sănătatea și securitatea în muncă pentru lanțul valoric în sectorul alimentar și al lemnului în țara Bascilor 2019-2025



## SFATURI DE SĂNĂTATE ȘI SIGURANȚĂ PENTRU MUNCA SEZONIERĂ

### 1. Înainte de a începe lucrul



Alege hainele în funcție de vreme



Alege haine respirabile și pantofi anti-alunecare

## CLIMA

### 2. Transportul până la locul de muncă



### 3. Utilizarea utilajelor

Pune-ți centura de siguranță, menține ușile închise sau ridică arcul rabatabil

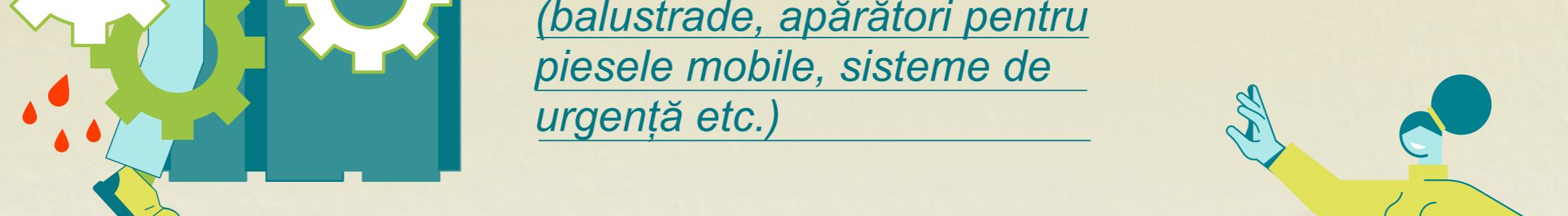
# OK



Nu sări niciodată



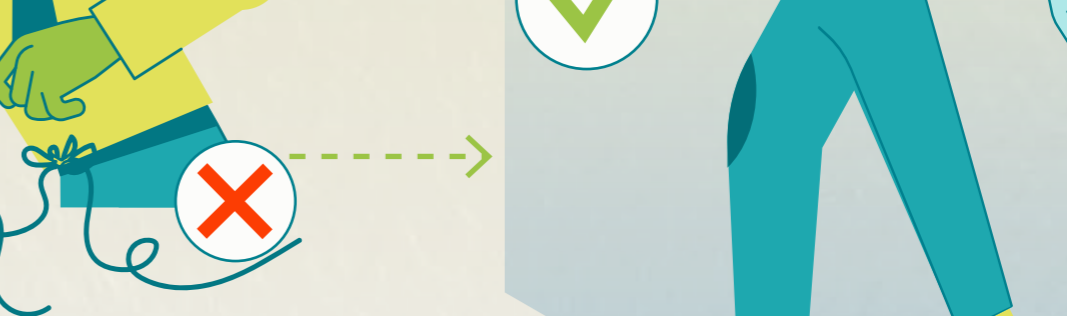
Nu îndepărta și nu anula elementele de protecție (balustrade, apărători pentru piesele mobile, sisteme de urgență etc.)



Nu purta haine largi și prinde-ți întotdeauna părul



Nu supraîncărca remorcile



Pune copertina pentru a avea umbră



Nu lucra în zone fără protecție împotriva căderii

### 4. Riscul sarcinilor

Poartă o mască pentru a evita respirarea prafului din câmp



Taie ciorchinele susținându-l din partea de jos



Nu-ți întoarce corpul

### 5. Manipularea manuală a încărcăturilor



Nu manipula greutatea deasupra nivelului umerilor



Ține-ți spatele drept și greutatea lipită de corp

Menține postura corectă



15 kg

25 kg



### 6. Pauze

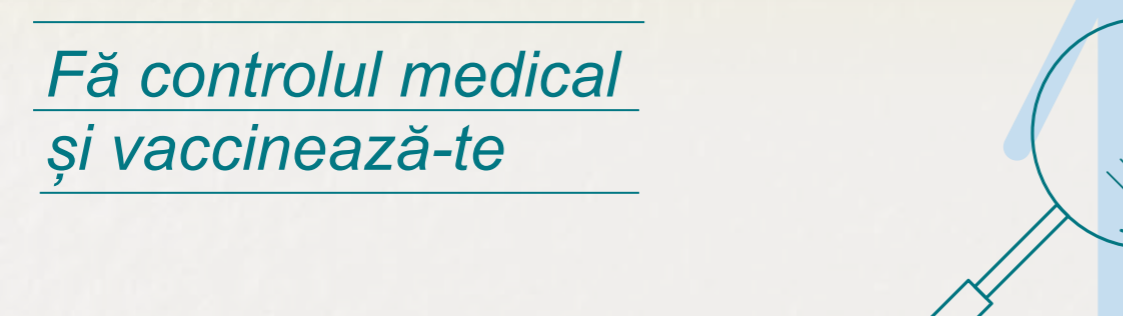


Fă controlul medical și vaccinează-te

### 7. Aspecte sanitare



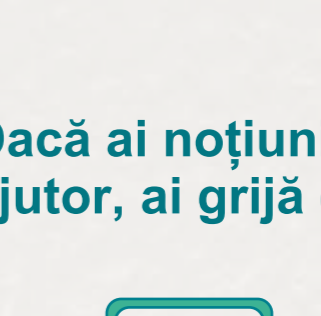
ÎN CAZ DE URGENȚĂ



1 Protejează zona

2 Sună la 112

3 Dacă ai noțiuni de prim ajutor, ai grijă de victimă



Păstrează trusa de prim ajutor în zona de lucru