

PRZED POJŚCIEM DO PRACY :

Biorę obfite śniadanie aby uniknąć nagłego zmęczenia w połowie rana.



Ubieram się w odpowiednią odzież :

- Przed słońcem : kaszkiet, okulary słoneczne, krem do opalania...
- Przed zimnem : odzież ciepłą (czapkę, rękawice...)
- W pracy : buty trzymające dobrze kostki (aby ominąć skręcenia), dostosowane (bezpieczeństwo), ewentualnie : okulary ochronne, kombinezon, PPE...

Przynoszę z sobą posiłek na obiad, napój bezalkoholowy, ewentualnie krem do opalania...

PODCZAS DROGI DO MOJEJ PRACY :



Szanuję kodeks drogowy (ograniczenie prędkości, noszenia pasa bezpieczeństwa, noszenie kasku...)

Organizuję się ażeby dojechać na czas do pracy i nie brać ryzyka.

Świadomy jestem o ryzykach braku snu, przez alkohol, przez narkotyki i niektórych lekarstwach które mają wpływ na czujność podczas jazdy.

Przestrzegam instrukcje firmy parkowania się ażeby nie utrudniać ruchu maszyn.



PRACUJĘ I DBAM O MOJE ZDROWIE

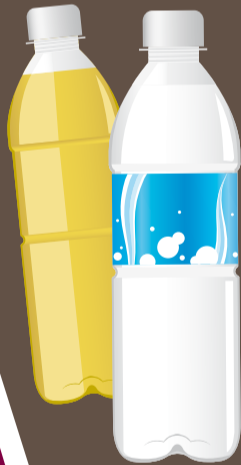
ROZPOCYNAM DZIEŃ :

Robią kilka ruchów rozgrzewających.

Ochroniam moje plecy i stawy zmieniając postawy i zadania do realizacji.



PODCZAS PRACY :



Piję regularnie napoje bezalkoholowe aby uniknąć odwodnienia.

Ochroniam się przed słońcem i zimnem.

Jem jeżeli potrzebuję.

Używam dostosowanych i dobrze konserwowanych narzędzi.

Noszę i dbam o wyposażenie ochronne osobiste (PPE) dane do mojej dyspozycji.

CO ROBIĆ W RAZIE WYPADKU :

Uniknąć wypadku (pierwszy wypadek nie powinien powodować drugiego).

Ochronić ofiarę wypadku, odsunąć od miejsca wypadku nie narażając się.

Wezwać pomoc :

- W firmie (ratowników...)

• WYBRAĆ E

15
albo
112



Pamiętam o aktualizacji moich szczepionek (tęzec).

Jeżeli się zranie podczas pracy lub na drodze do pracy, informuję mojego pracodawcę lub jego przedstawiciela.

Jako pracownik mogę, skontaktować się z lekarzem medycyny pracy w MSA (04 68 82 66 12).

i jak mam chorobę taką jak : padaczka, cukrzyca, choroba serca albo oddechowa... albo jak biorę lekarstwa które mogą mi przeszkadzać w pracy.

NA KONIEC DNIA:

Ćwiczę rozciąganie aby uniknąć bólu związanego z pracą.

Biorę prysznic i zmieniam odzież.

Staram się spać w dobrych warunkach.



L'essentiel
et plus encore



santé
famille
retraite
services