

## W RAZIE WYPADKU

Skontaktuj się z kierownikiem ekipy lub ratownikiem odpowiadającym za udzielenie pierwszej pomocy.



Ważne jest, by znać miejsce, w którym przechowywana jest apteczka pierwszej pomocy.

Ratownik udzielający pierwszej pomocy w miejscu pracy (tel.) : .....

Kierownik ekipy (tel.) : .....

**15**  
Pogotowie  
ratunkowe



**18**  
Straż  
Pożarna



**112**  
Centrum  
powiadamiania  
ratunkowego



*(może być wzywana  
jako pomoc medyczna)*

## Miłego sezonu...



Nie wahaj się skontaktować z MSA

Urząd ds. ochrony zdrowia i bezpieczeństwa w miejscu pracy  
ARCMSA Auvergne-Rhône-Alpes

MSA Ardèche Drôme Loire	Tél. 04 75 75 68 67
MSA Ain-Rhône	Tél. 04 74 45 99 90
MSA Alpes du Nord	Tél. 04 79 62 87 71
MSA Auvergne	Tél. 04 73 43 76 54



L'essentiel & plus encore



przewodnik

# Przerzedzanie

Przyjmowanie pracowników sezonowych do pracy przy uprawie drzew i krzewów



04/2017 - MSA Ardèche-Drôme-Loire - crédit photos : Dreamstime - mise en page Coconut graphics 02 99 45 73 39

Urząd ds. ochrony zdrowia i bezpieczeństwa w miejscu pracy  
ARCMSA Auvergne-Rhône-Alpes

MSA Ardèche Drôme Loire	Tél. 04 75 75 68 67
MSA Ain-Rhône	Tél. 04 74 45 99 90
MSA Alpes du Nord	Tél. 04 79 62 87 71
MSA Auvergne	Tél. 04 73 43 76 54



L'essentiel & plus encore

[www.msa-ardeche-drome-loire.fr](http://www.msa-ardeche-drome-loire.fr)



L'essentiel & plus encore

## WITAMY !

Zostałeś/aś zatrudniony/a do pracy przy przerzedzaniu owoców.

Oto kilka wskazówek, które pozwolą ci pracować w optymalnych warunkach bezpieczeństwa ...

### Przed przyjściem do pracy

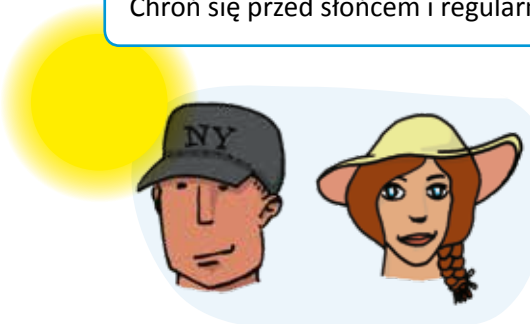
Zjedz solidne śniadanie.



Noś pełne i stabilne obuwie oraz odpowiednio dostosowaną odzież.

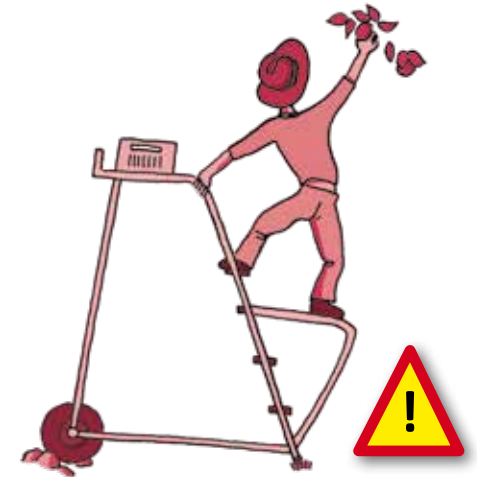


Chroń się przed słońcem i regularnie pij wodę w ciągu dnia.



### Na stanowisku pracy

Zanim rozpoczniesz przerzedzenie, zadбай o poprawne ustawienie drabiny. Sprawdź jej stabilność oraz wymiary dostępnej powierzchni.



Chroń oczy (przed ciałami obcymi, przed powrotem odginanych gałęzi) poprzez przestrzeganie zaleceń organizacyjnych.



Aby zapobiec pojawieniu się bólu stawów, rozgrzej i rozciągnij mięśnie oraz regularnie zmieniaj pozycje przy pracy.

