



su guía

# El aclareo

■ Recepción de trabajadores de temporada de arboricultura



# ¡BIENVENIDO!

Acaba de ser contratado/a para llevar a cabo el aclareo de árboles frutales.

Aquí se le presentan algunos consejos que le permitirán trabajar en las mejores condiciones de seguridad...

## Antes de llegar al trabajo

Me tomo un desayuno contundente



Me pongo zapatos estables y cerrados, además de ropa adecuada.



Me protejo del sol y bebo con regularidad agua durante todo el día.



# En su puesto de trabajo

Para llevar a cabo el aclareo, coloco correctamente mi escalera plegable o mi carretilla. Me aseguro de su estabilidad y la ocupación del suelo.



Me protejo los ojos (de cuerpos extraño, caída de ramas) respetando la organización establecida.



Para prevenir la aparición de dolores articulares, alterno las posiciones de trabajo y realizo estiramientos con regularidad.



# EN CASO DE ACCIDENTE

Contacto al encargado del equipo o al socorrista laboral.



Es importante saber dónde está el botiquín de primeros auxilios.

Socorrista Laboral (Teléf.): .....

Encargado del equipo (Teléf.): .....

15

Urgencias  
médicas



18

Bomberos



112

Centro de  
emergencias



Le deseamos  
una buena  
temporada



No dude en contactar a su MSA

## Servicios de salud y Seguridad en el Trabajo 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