

## Praca w trakcie upałów

*Przy wysokich temperaturach nie zaleca się wykonywania ciężkiej pracy. Również w szklarni wysokie temperatury mogą być uciążliwe.*

### JAK PRACOWAĆ ROZSĄDNIĘ PRZY CIEPŁEJ POGODZIE?

- Pij regularnie i nie za zimną wodę. Nie czekaj, aż poczujesz pragnienie. Zabierz butelkę wody na swoje stanowisko pracy.
- Woda jest najlepszym sposobem na ugaszenie pragnienia. Nie pij kawy. Kawa ma efekt odwadniający, a jej picie powoduje zwiększone oddawanie moczu.
- Jeżeli Twój mocz ma wyraźnie ciemniejszy kolor, oznacza to, że pijesz za mało wody.
- Dostosuj ubranie do pogody: noś lekką, jasną bawełnianą odzież.
- Zaczynaj prace wcześniej rano, kiedy jest jeszcze chłodno i zakończ pracę nieco wcześniej (harmonogram pracy w czasie upałów).

### W JAKI SPOSÓB OCHRONIĆ SIĘ NAJLEPIEJ PRZED SŁOŃCEM W SZKLARNI?

- Noś lekką i przewiewną odzież.
- W szklarni słońce przechodzi przez szkło (UVA) i musisz się chronić.
- Smaruj nieostoniętą skórę filtrem przeciwsłonecznym (który chroni przed promieniowaniem UVA) z filtrem minimum 20 lub wyższym. Po dwóch godzinach musisz ponownie posmarować skórę, a jeżeli dużo się pocisz, to musisz częściej smarować skórę filtrem.

### KIEDY NALEŻY ZACHOWAĆ SZCZEGÓLNA OSTROŻNOŚĆ?

- W przypadku nadciśnienia tętniczego, ciąży, nadwagi, skóry wrażliwej oraz w przypadku gorszej lub złej kondycji.
- W przypadku stosowania leków. Leki moczopędne mogą w upalne dni powodować zbyt szybkie pozbywanie się wody przez organizm. Środki antyalergiczne (antycholinergiki) hamują pocenie, a leki, które wpływają na stan psychiczny zaburzają regulację temperatury.
- W przypadku biegunki. W takim przypadku zabierz dodatkową wodę, pij napoje dla sportowców i zjedz zupę, aby nie dopuścić do spadku poziomu soli/elektrolitów.
- W przypadku niektórych chorób, takich jak cukrzyca lub choroby serca lub płuc.

### NA JAKIE OBJAWY NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ?

Niebezpieczną rzeczą w upale jest to, że niektóre reakcje fizyczne czasami pojawiają się tak powoli i stopniowo, że nie czujesz ich nadchodzenia. Ważne jest, aby zwracać uwagę na następujące objawy: ból głowy, nudności, zmęczenie, zawroty głowy, osłabienie, omdlenia, szybkie bicie serca i skurcze mięśni. Objawy te mogą wskazywać na brak płynów i ostatecznie doprowadzić do odwodnienia lub udaru słonecznego.

## **KIEDY WYSTĘPUJE UDAR SŁONECZNY?**

Udar słoneczny ma miejsce, jeżeli występują następujące symptomy: wysoka potliwość, błądność/słabość widzenia, ból głowy, zawroty głowy, wymioty, skurcze mięśni, czasami omdlenia, szybki powierzchowny puls, silne zmęczenie, uczucie słabości.

## **CO NALEŻY ZROBIĆ W PRZYPADKU WYSTĄPIENIA UDARU SŁONECZNEGO?**

- Umieść ofiarę w chłodnym miejscu.
- Pozwól ofierze odpocząć i zabroń podejmowania jakiegokolwiek formy wysiłku.
- Nie pozwól, aby ofiara piła za zimne (sportowe) napoje.
- Schłodź ewentualnie wszystkie mięśnie dotknięte skurczem.
- Zadzwoń do zakładowego ratownika medycznego.
- Jeśli nie można skontaktować się z funkcjonariuszem odpowiedzialnym za ratownictwo medyczne, zadzwoń natychmiast pod numer 112, jeżeli stan ofiary nie ulegnie szybkiej poprawie.

**Ponadto art. 28 CAO / Układu Zbiorowego Pracy dla Ogrodnictwa Szklarniowego stanowi, że za zgodą większości pracowników może zostać uzgodniony harmonogram pracy w czasie upałów. W harmonogramie tym można odstąpić od postanowień dotyczących czasu pracy i godzin pracy zawartych w tym CAO / układzie zbiorowym pracy.**

### **STIGAS**

Glastuinbouw Nederland uważa, że bezpieczna, zdrowa i zrównoważona praca ma ogromne znaczenie. Jest to zatem także ważny element naszej wizji dobrych praktyk w zakresie zatrudnienia. W tym kontekście założyliśmy Stigas wspólnie z innymi rolniczymi i powiązаныmi z sektorem „zielonym” organizacjami pracodawców oraz związkami zawodowymi. Stigas jest naszym partnerem merytorycznym. Jako instytut wiedzy o branży i dla branży, Stigas wspiera firmy oferujące wszelkiego rodzaju usługi promujące zrównoważoną pracę. Firmy płacące składki firmie Colland często mogą korzystać z tych usług bezpłatnie, lub po znacznie obniżonych stawkach. Glastuinbouw Nederland jest członkiem zarządu Stigas i w ramach tej funkcji, oraz w odpowiedzi na życzenia i potrzeby sektora wywiera wpływ na realizację, a tym samym na cele, na które składki te są przeznaczone.