

Lucrul în condiții de vreme caldă

Când mercurul urcă în termometre, nu se recomandă să efectuați lucrări care presupun efort mare. Inclusiv în seră, căldura vă poate cauza probleme.

CUM ESTE ÎNȚELEPT SĂ LUCREZ PE VREME CALDĂ?

- Beți cu regularitate apă nu prea rece. Nu așteptați până când vi se face sete. Luați cu dvs. o sticlă de apă în spațiul de lucru.
- Apa potolește cel mai bine setea. Nu beți cafea. Aceasta este diuretică și vă va face să urinați mai mult.
- Dacă urina este clar mai închisă la culoare, înseamnă că beți prea puțină apă.
- Îmbrăcați-vă corespunzător, cu haine ușoare din bumbac, de culoare deschisă.
- Începeți lucrul devreme, când încă este răcoare, și opriți-vă din lucru puțin mai devreme (program de lucru pentru condiții tropicale).

CUM MĂ POT PROTEJA CEL MAI BINE ÎMPOTRIVA SOARELUI ÎN SERĂ?

- Purtați îmbrăcăminte aerisită și ușoară.
- În seră, razele soarelui pătrund prin sticlă (UVA) și trebuie să vă protejați.
- Aplicați pe pielea expusă o loțiune împotriva arsurilor solare (care să vă protejeze împotriva UVA) cu factor de protecție cel puțin 20. După două ore, trebuie să repetați aplicarea loțiunii. Dacă transpirați abundent, trebuie să aplicați loțiunea mai des.

CÂND TREBUIE SĂ FIU DEOSEBIT DE ATENT?

- În caz de tensiune arterială ridicată, de graviditate, de supraponderalitate, de piele sensibilă și de condiție fizică mai puțin bună sau slabă.
- În cazul consumului de medicamente. Tabletele diuretice pot duce la eliminarea unei cantități prea mari de lichide în zilele calde. Medicamentele împotriva alergiilor (anticolinergicele) încetinesc procesul de transpirație, iar medicamentele care influențează starea psihică perturbă reglarea temperaturii.
- În caz de diaree. Atunci beți mai multă apă și, de exemplu, băuturi pentru sportivi și mâncați supă, pentru a vă menține și cantitatea de sare la un nivel adecvat.
- În cazul anumitor boli, cum ar fi diabetul zaharat sau afecțiunile cardiace ori pulmonare.

LA CE SIMPTOME TREBUIE SĂ FIU ATENT?

Căldura este periculoasă pentru că unele reacții fizice la aceasta se manifestă atât de treptat, încât nici nu le simțiți apariția. Este important să aveți în vedere următoarele simptome: durere de cap, stare de rău, oboseală, amețală, leșin, puls accelerat și cărcei. Aceste simptome pot indica un nivel insuficient de hidratare și, în cele din urmă, pot duce la deshidratare sau la insolație.

CÂND ESTE VORBA DESPRE INSOLAȚIE?

Vorbim despre insolație în cazul următoarelor simptome: transpirație abundentă, paloare, durere de cap, amețală, vărsături, cărcei, uneori leșin, puls accelerat, oboseală gravă, moleșală.

CE TREBUIE SĂ FAC DACĂ CINEVA FACE INSOLAȚIE?

- Întindeți victima într-un loc răcoros.
- Lăsați victima să se odihnească și să nu facă niciun efort.
- Nu lăsați victima să bea băuturi (sportive) prea reci.
- Eventual răciți mușchiul (mușchii) la care au apărut cârcei.
- Sunați la Serviciul de asistență al întreprinderii.
- Dacă nu găsiți niciun membru al Serviciului de asistență al întreprinderii, sunați imediat la 112 în cazul în care starea nu se ameliorează rapid.

În sfârșit, articolul 28 din CAO prevede că, cu acordul majorității personalului, se poate conveni asupra unui program de lucru pentru condiții tropicale. În acest context se poate face derogare de la programul și orarul de lucru obișnuit cuprins în CAO.

STIGAS

Glastuinbouw Nederland acordă o importanță deosebită muncii sigure, sănătoase și durabile. De aceea, acest lucru este o componentă importantă a viziunii noastre privind statutul de bun angajator. În acest context, împreună cu alte organizații patronale și sindicale din domeniul agricol și ecologic, am înființat Stigas. Stigas este partenerul nostru în materie de cunoștințe. În calitate de institut de cunoștințe despre și pentru sector, Stigas susține întreprinderile cu diverse servicii pentru promovarea muncii durabile. Întreprinderile care cotizează la Colland pot utiliza aceste servicii în mare parte gratuit sau la tarife mult reduse. Glastuinbouw Nederland face parte din consiliul de administrație al Stigas și, în această calitate, exercită, în temeiul dorințelor și al nevoilor sectorului, o influență asupra implementării și a destinației contribuțiilor.