

**Sfaturi  
pentru  
activitatea  
practică**



**Distribuirea ziarelor**

**În siguranță și  
protejând sănătatea**

# Deplasarea în siguranță la distribuirea ziarelor

Din păcate, persoanele care distribuie ziarele se accidentează frecvent în timpul lucrului. Acestea cad și se rănesc frecvent. Și în traficul rutier pot apărea situații periculoase. În această broșură regăsiți toate informațiile importante care vă permit să vă desfășurați munca într-un mod cât mai sigur cu putință.

## Echipament sigur pentru deplasarea pe jos



**Important:**

- 1 îmbrăcăminte adecvată pentru vreme
- 2 elemente reflectorizante
- 3 încălțăminte adecvată



lanternă frontală sau de buzunar



telefon mobil



set de prim ajutor



fluier sau alarmă sonoră de autoapărare



- ✓ stabilă
- ✓ închisă
- ✓ rezistentă la intemperii
- ✓ antiderapantă

**În caz de polei:**

- ✓ crampoane
- ✓ lanțuri antiderapante
- ✓ protecție textilă încălțăminte

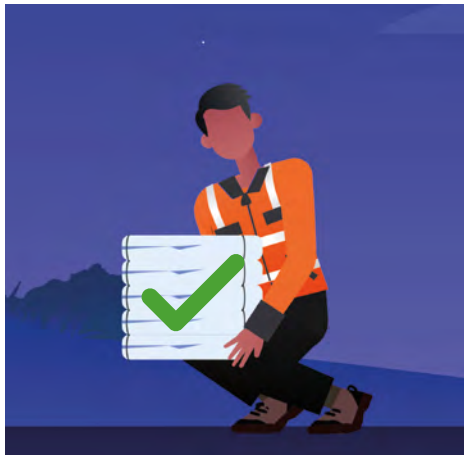
**În caz de gheață neagră: opriți distribuirea!**



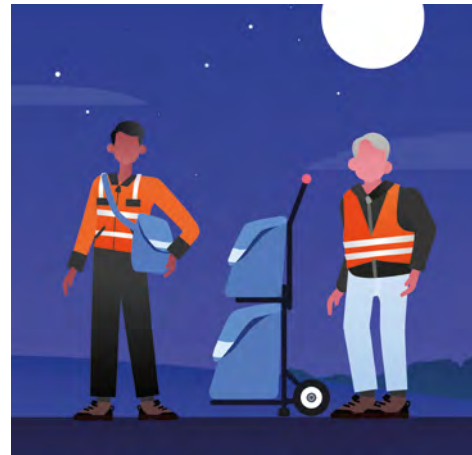
## Ridicarea și transportarea



**Greșit:** distanța este prea mare, spatele este îndoit, picioarele sunt drepte. Acest lucru este dăunător pentru spate.



**Corect:** la distanță mică, picioarele îndoite, spatele drept. Ridicați greutatea cu forța picioarelor!

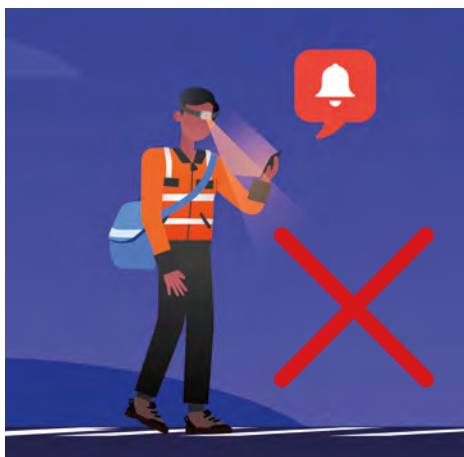


Transportați doar atât cât puteți căra fără probleme. Folosiți o geantă sau un cărucior de transport.

## Deplasarea pe jos



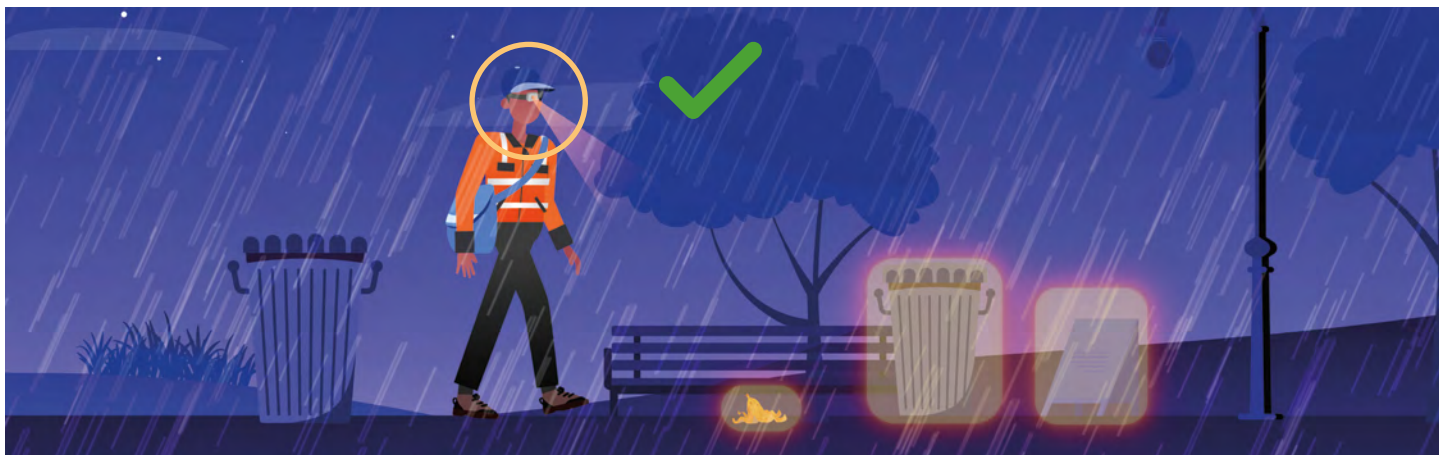
Traversați strada pe cea mai scurtă distanță sau pe la trecerea de pietoni.



Evitați distragerile și priviți înspre stradă.

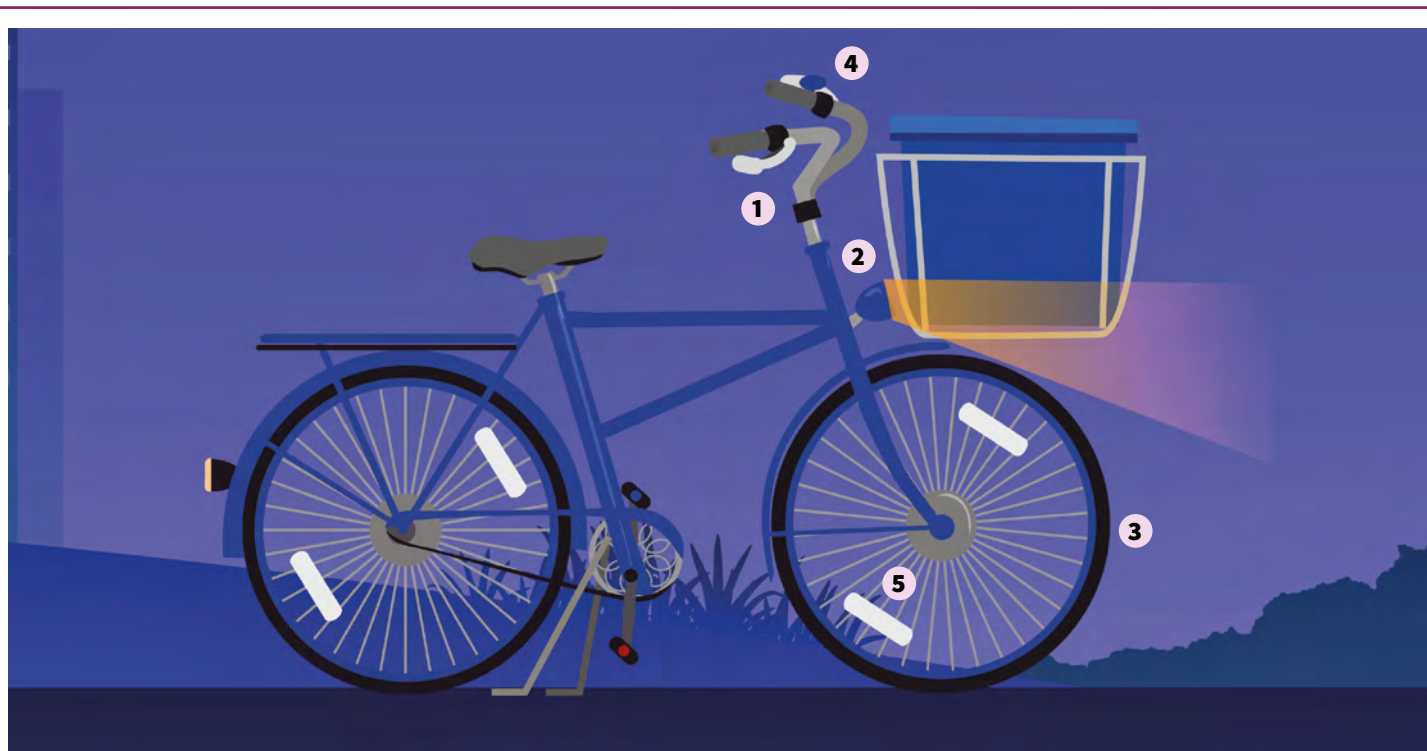


Încălțăminte stabilă poate contribui la prevenirea căzăturilor și rănilor.



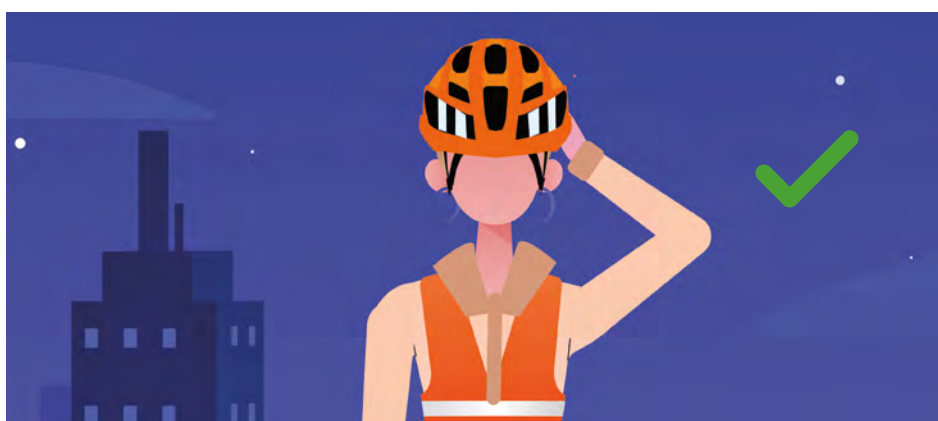
**Important:** dacă vizibilitatea este slabă, aprindeți lanterna frontală sau pe cea de buzunar. Astfel puteți vedea obstacolele și evita căzăturile.

## Deplasarea cu bicicleta

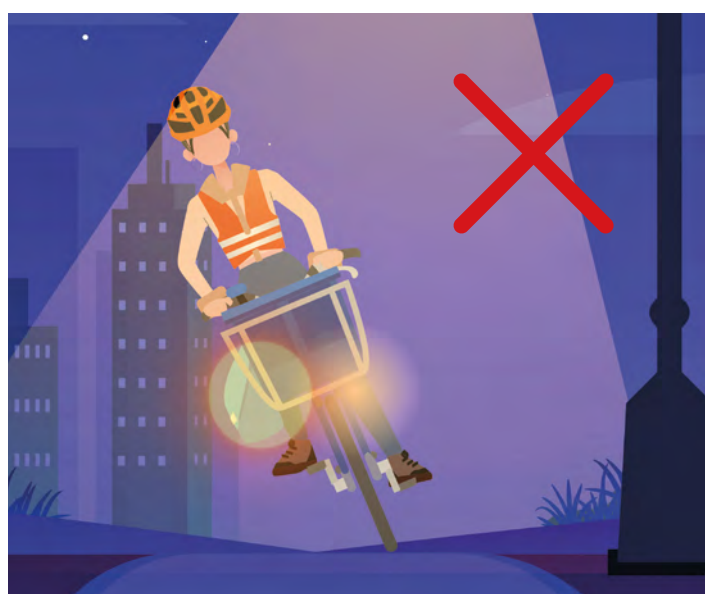


## Verificarea bicicletei:

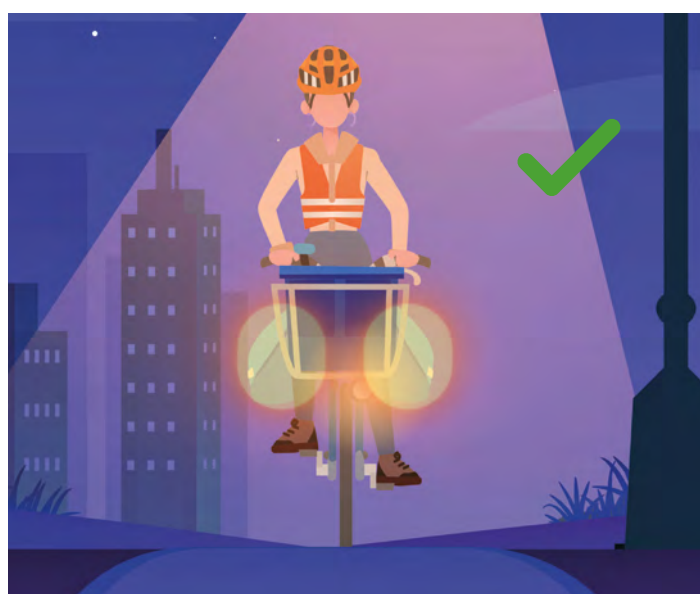
- 1 frâne
- 2 lumini
- 3 cauciucuri
- 4 claxon
- 5 elemente reflectorizante



**Important:** purtați cască!



**Greșit:** prea multă greutate pe o singură parte.

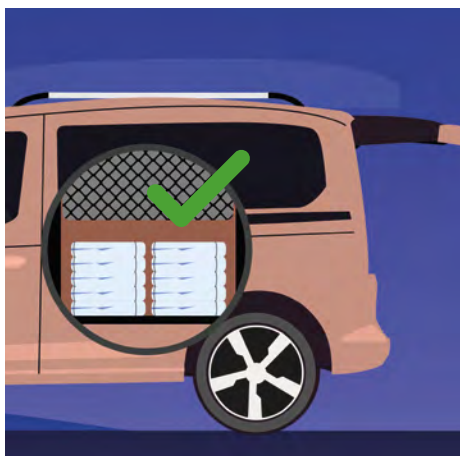


**Corect:** distribuiți greutatea pe ambele părți.

## Deplasarea cu mașina



Deschideți ușa cu mâna dreaptă. Așa puteți vedea bicicliștii care trec pe lângă dumneavoastră. Trageți frâna de mână.

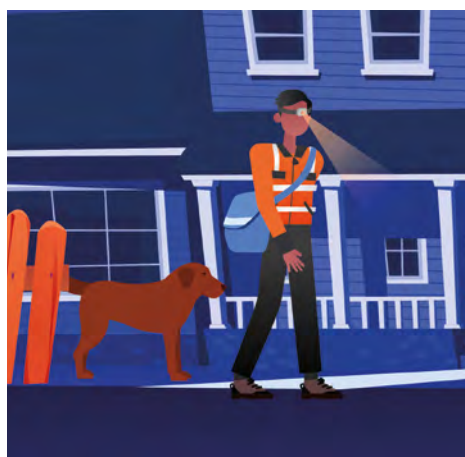


Transportați ziarele doar în port-bagaj. Distribuți-le uniform.



Plasele și grilajele separatoare protejează călătorii. Puneți triunghiul reflectorizant și trusa de prim ajutor într-un loc accesibil.

## Situații periculoase



Câini: nu îi priviți în ochi, nu faceți mișcări bruște nu fugiți.



În caz de atac: vorbiți tare cu câinele, puneți un obiect între dumneavoastră și câine.



Persoane sub influența alcoolului: evitați contactul, impuneți limite clare, dacă este nevoie folosiți fluierul sau alarma sonoră de autoapărare.



Vizionare videoclip

## Noi pentru dumneavoastră BG ETEM

### Misiunea noastră: securitate și sănătate în muncă

BG ETEM este asigurarea legală împotriva accidentelor pentru aproximativ 4 milioane de oameni, din peste 200.000 companii membre.

Contribuim la desfășurarea activității profesionale într-un mod cât mai sigur, pentru toți. Suntem aici pentru dumneavoastră în caz de accidente sau boli profesionale. Ne ocupăm de îngrijire, recuperare și reintegrarea în muncă.

BG ETEM asigură angajați din domeniile energie, gospodărirea apelor, textile, modă, mecanică fină, industria electrică și electrotehnică, precum și din domeniile tipografie și prelucrarea hârtiei.

Mai multe informații despre noi și serviciile noastre regăsiți la:

[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)

Nr. comandă PU089

Găsiți materialele noastre pentru siguranță  
și sănătate la locul de muncă la

[medien.bgetem.de](http://medien.bgetem.de)

Credite foto:

SW Media pentru BG ETEM (Titlu), FIUMU GmbH pentru BG ETEM (ilustrații)

#### BG ETEM

Berufsgenossenschaft  
Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse  
Gustav-Heinemann-Ufer 130  
50968 Köln  
Telefon: 0221 3778-0  
[www.bgetem.de](http://www.bgetem.de)

Urmăriți-ne și pe:

