

Uygulama  
önerileri

Günlük gazete dağıtımı –

Güvenli ve sağlıklı



# Gazeteleri dağıtırken güvenle ilerleyin

Maalesef gazete dağıtıcıları sık sık iş kazası geçiriyor. Özellikle çok sık düşüyor ve yaralanıyorlar. Kara yolu trafiğinde de tehlikeli durumlar meydana gelebiliyor. Bu broşürde, işinizi mümkün olduğunca güvenli bir şekilde yapmak için ihtiyacınız olan tüm önemli bilgileri bulacaksınız.

## Yaya olarak dağıtım için güvenli ekipmanlar



### Önemli:

- 1 Hava koşullarına dayanıklı giysiler
- 2 Reflektörler
- 3 Güvenlik ayakkabısı



- ✓ Sağlam
- ✓ Kapalı
- ✓ Hava koşullarına dayanıklı
- ✓ Kaymaz taban



### Kaygan zeminler için:

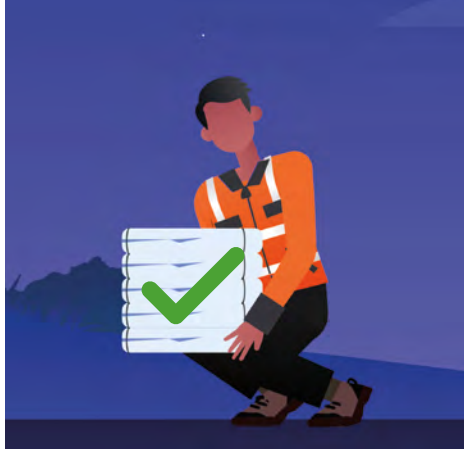
- ✓ Ayakkabı çivileri
- ✓ Kaydırmaz zincirler
- ✓ Kumaş galoşlar

Yoğun buzlanma durumunda: Dağıtım yapmayı bırakın!

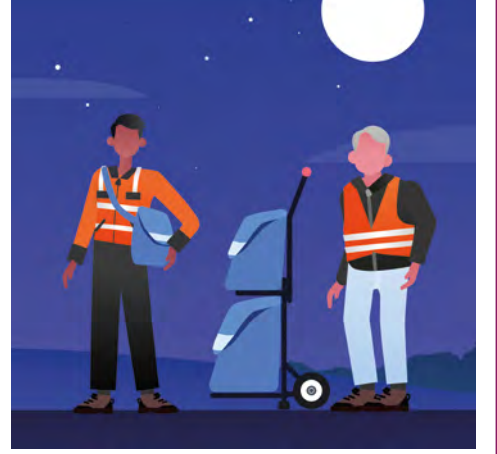
## Yük kaldırma ve taşıma



**Yanlış:** Çok uzak mesafeden, eğik sırt, düz bacaklar. Bu duruş sırtınız için sakıncalıdır.



**Doğru:** Eğilin, bacaklar bükülü, sırt düz. Ağırlığı bacaklarınızın gücüyle kaldırın!

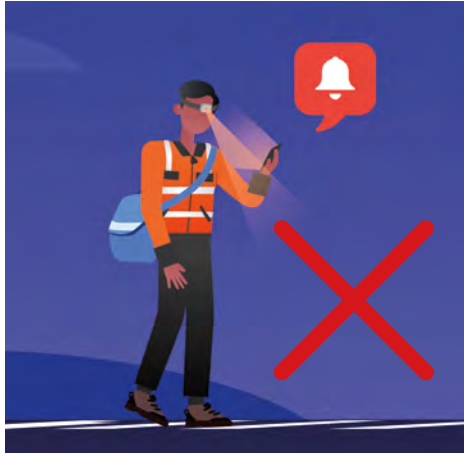


Sadece taşıyabileceğiniz kadarını yanınıza alın. Taşıma çantaları veya taşıma arabaları kullanın.

## Yaya olarak dağıtım



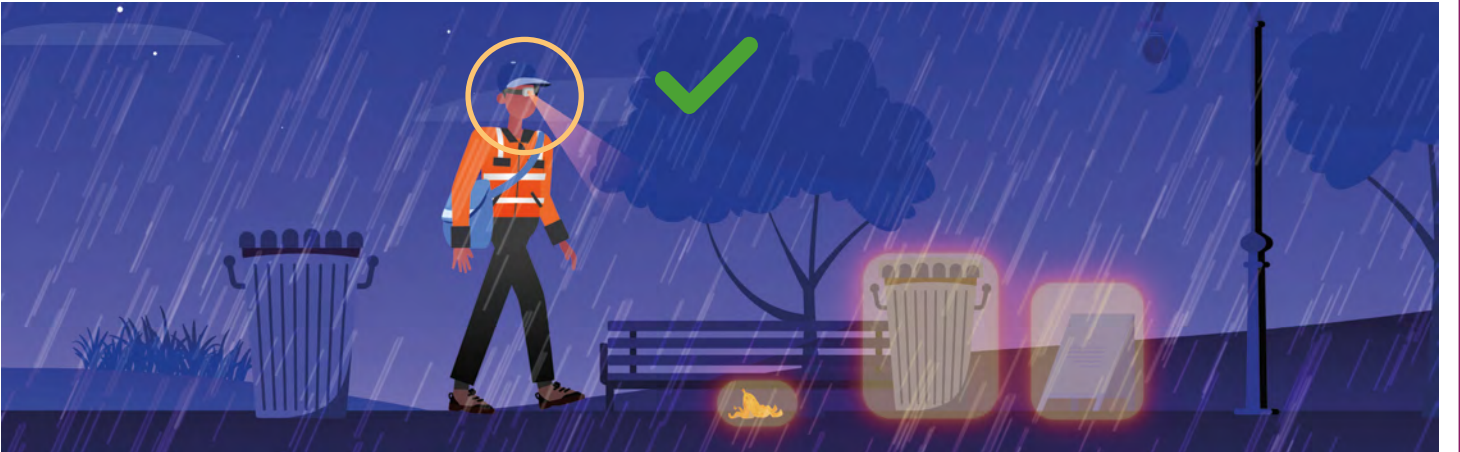
Yol boyunca en kısa mesafeyi tercih edin ya da yaya geçidini kullanın.



Dikkatinizi dağıtacak şeylerden kaçının ve gözlerinizi yoldan ayırmayın.



Sağlam ayakkabılar düşme ve yaralanmaları önler.



**Önemli:** Görüş mesafesi yetersizse bir kafa lambası veya el feneri kullanın. Bu sayede önünüzdeki engelleri görebilir ve düşmeleri önleyebilirsiniz.

## Bisiklet ile dağıtım



## Bisikletin kontrol edilmesi:

- 1 Frenler
- 2 Işıklar
- 3 Tekerler
- 4 Zil
- 5 Reflektörler



**Önemli:** Kask takın!



**Yanlış:** Bir tarafa çok fazla ağırlık binmiş



**Doğru:** Ağırlığınızı her iki tarafa eşit paylaşın.

## Araba ile dağıtım



Kapıyı sağ elinizle açın. Böylece yanınızdan geçen bisikletlileri görebilirsiniz. El frenini kullanın.



Gazeteleri yalnızca bagajda taşıyın. Düzenli olarak yerleştirin.



Ara bölmeler ve fileler yolcuları korur. İlk yardım çantasını ve uyarı işaretini kolayca ulaşılabilir bir yere koyun.

## Tehlikeli durumlar



Köpekler: Gözlerinin içine bakmayın, hızlı hareket etmeyin, kaçmayın.



Bir saldırı durumunda: Yüksek sesle köpeğe bağırın, köpekle aranızda bir nesne koyun.



Yoldan geçen alkollü kişiler: Temas-tan kaçın, net sınırlar koyun, gerekirse düdük veya yüksek sesli alarm kullanın.



Videoyu izleyin

## Her şey sizin için BG ETEM

### Misyonumuz: İş yerinde güvenlik ve sağlık

BG ETEM, 200.000'in üzerinde üye şirkette çalışan yaklaşık 4 milyon kişi için yasal kaza sigortası sağlayan bir kuruluştur.

Herkes için mümkün olduğunca güvenli bir iş ortamı sağlanmasına yardımcı oluyoruz. Kazalar veya meslek hastalıkları durumunda biz sizin yanınızdayız. Tedavi, rehabilitasyon ve iş yerine yeniden adaptasyon süreci ile ilgileniyoruz.

BG ETEM, enerji ve su endüstrileri, tekstil ve moda, ince mekanik, elektrik işleri ve elektroteknik endüstrisi ile baskı ve kağıt işleme sektörlerinde çalışanlar için sigorta hizmeti sunuyor.

Şirketimiz ve hizmetlerimiz hakkında daha fazla bilgi:

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

Ürün No: PU089

İş yerinde güvenlik ve sağlık ile ilgili yayınlarımıza aşağıdaki adresten ulaşabilirsiniz:

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

Resim hakkı:

SW Media adına BG ETEM (başlık), FIUMU GmbH adına BG ETEM (illüstrasyonlar)

### BG ETEM

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

**Bizi takip edin:**

