

## **TURVALISUS TALGUTEL: MEELESPEA**

### **Riietus**

Riietus vali ilmale vastav ja selline, et Sul oleks mugav ja turvaline talgutööd teha. Kanna peakatet, kinniseid või kinnise ninaosaga jalanõusid, eelista pikki pükse lühikestele.

### **Tervis**

Hoolitse isiklike ravimite olemasolu eest. Vajadusel jaga enda tervise riskide või seisundiga seonduvat olulist infot talgujuhiga.

### **Puugid**

Vaktsineeri end puukentsefaliidi vastu ja uuenda vaktsineerimist regulaarselt. Vali sobivad riided – mida rohkem oled kaetud, seda parem. Eelista liibuvaid ja heledaid kangaid. Looduses vaata ennast ning oma kaaslast aeg-ajalt hoolikalt üle. Ka tagasi talgulaagrisse jõudes vaata veelkord nii end kui kaaslast hoolikalt üle, vaheta riided ja kammi juukseid. Paari tunni pärast tuleks taaskord kontroll teha.

### **Tööohutus**

Veendu enne käsi- või mootortööriistadega töötamist, et oskad neid käsitseda ja kasutada õigeid töövõtteid. Mootortööriistadega töötamisel kasuta KINDLASTI ettenähtud turvavarustust, samaaegselt tööpiirkonnas viibides kasuta kõrvaklappe või -trophe.

Hoia turvalist distantsi sae või võsalõikajaga töötava kaastalgulisega, ca 10-15 meetrit. Ära lähene saega või võsalõikajaga töötajale selja tagant ega puuduta teda märku andmiseks seljast või õlast! Vali jõukohane talgutöö. Raskusi tõsta sirge seljaga, puutüvede tõstmiseks kasuta haaratseid.

### **Päike ja palavus**

Palava ilmaga joo piisavalt vedelikku, võimalusel mineraalvett. Ereda päikesega kasuta päikesepõlletuse vältimiseks peaks välitöö korral keha olema kaetud, kuid siinkohal on oluline, et tööriietus oleks õhuline ja niiskust imav. Päikesekaitsekreeme kasuta õigesti. Kanna peakatet!

### **Lapsed**

Lapsevanemana vastutate oma lapse turvalisuse ja heaolu eest talgul ise. Kui kaastalgulisena tekitab laste turvalisus Sinus küsimusi, ära kõhkle jagamast oma tähelepanekuid lapse vanemaga või talgujuhiga.

### **Mürgised taimed**

Suhu pista ainult neid taimi, marju ja seeni, mida kindlasti tunned ja oled veendunud nende ohutuses!