ÇAY TARIMI ÇALIŞANLARINDA İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ REHBERİ

TRABZON - 2017

KAPAK İÇİ

Çay Tarımı Çalışanlarında İş Sağlığı Güvenliği Risklerinin Değerlendirilmesi ve Rehber Geliştirme Çalışması

HAZIRLAYANLAR

Prof. Dr. Gamze ÇAN*
Dr. Volkan KARABACAK*
Prof. Dr. Murat TOPBAŞ*
Prof. Dr. Nazım Ercüment BEYHUN*
Doç. Dr. Vedat TOĞAN**

*Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı
** Karadeniz Teknik Üniversitesi İnşaat Mühendisliği Yapım Yönetimi Anabilim Dalı

TRABZON-2017
ISBN: 978-975-6983-93-5

TEŞEKKÜR

Çalışmamızın tüm aşamalarında davetlerimizi kabul edip çay tarımı ile ilgili bilgi ve tecrübelerini bizlerle paylaşan, risk değerlendirmesi için bizi bahçelerine kabul eden misafirperver çay tarımı çalışanlarına sonsuz teşekkür ederiz.

Rehberin hazırlanması aşamasında teknik desteklerini esirgemeyen sayın Ayşe Esin KARABACAK'a ve sayın Kübra HANİÇ'e teşekkür ederiz.

Çay tarımında mevcut tehlikeler, riskler ve alınabilecek önlemleri içeren rehberimizin tüm çay ve fındık tarımı çalışanlarına yararlı olması dileğiyle.

Bu proje TÜBİTAK tarafından desteklenmiştir (Proje kodu 115S921).

Sevgili Çay Tarımı Çalışanları;

Çay tarımı düşünüldüğünden çok daha fazla tehlike ve risk içermesine rağmen iş sağlığı ve güvenliği açısından yapılan değerlendirmelerde göz ardı edilmektedir.

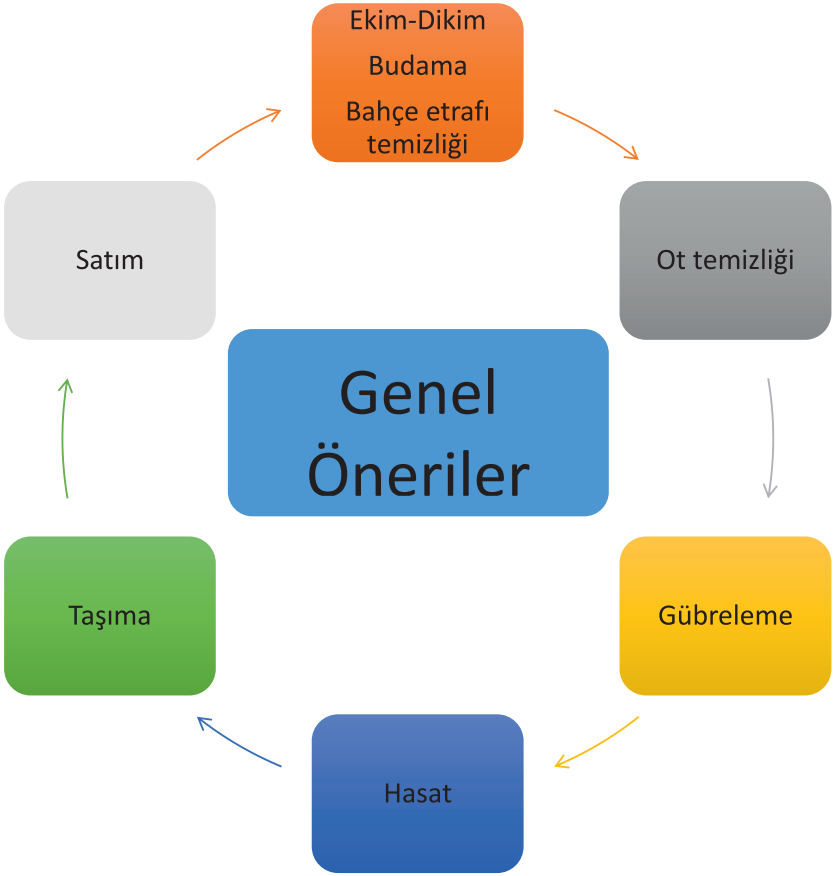
Çay tarımında da diğer iş kollarındaki gibi fiziksel, kimyasal, biyolojik, psikososyal ve ergonomik riskler söz konusudur.

Bu rehberde çay tarımında karşılaşabileceğiniz tehlikeler, riskler ve bu risklere yönelik öneriler yer almaktadır.

Sağlıklı günler dileriz.

İÇİNDEKİLER

1. GENEL ÖNERİLER	5
2. EKİM-DİKİM-BUDAMA-BAHÇE ETRAFI TEMİZLİĞİ	17
3. OT TEMİZLİĞİ	29
4. GÜBRELEME	37
4. HASAT	45
5. TAŞIMA	53
6. SATIM	59
7. ÇAY TAKVİMİ	69


Ekim-Dikim
Budama
Bahçe etrafı temizliği
Ot temizliği
Gübreleme
Hasat
Taşıma
Satım
Genel Öneriler

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Uygun olmayan iklim koşulları (sıcak, soğuk, yağmur, rüzgâr, nem vb.)	✓ Halsizlik ✓ Bulantı-Kusma ✓ Ateş ✓ Üst ve alt solunum yolu hastalıkları ✓ Romatizmal hastalıklar ✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Mantar hastalıkları ✓ Deri kanserleri ✓ Sıcak çarpması ✓ Bayılma ✓ Çarpıntı ✓ Kalp ritminin bozulması ✓ Koma ✓ Ölüm vb. 	✓ Hava durumunu takip ediniz, çalışmak için mümkün olduğunca yağmursuz, az rüzgârlı, çok sıcak veya çok soğuk olmayan günler gibi uygun günler seçiniz. ✓ Hava durumuna uygun kıyafetler seçiniz. ✓ Yanınızda hava durumuna göre yedek kıyafetler bulundurunuz. ✓ Yağmurdan ıslanma, aşırı terleme vb. durumlarda kıyafetlerinizi en kısa zamanda değiştiriniz. ✓ Vücudunuza tam oturan, hareket serbestliği olan elbiseler giyiniz. ✓ Olumsuz iklim koşullarından (aşırı sıcak, soğuk, rüzgâr, yağış vb.) korunmak için şapka vb. kullanınız. ✓ Kendinizde veya çalışanlarınızda hava koşullarından kaynaklanan herhangi bir hastalık belirtisi görüldüğünde erken tıbbi yardım alınız. **Yağış Etkilenimi** ✓ Yağmurdan korunmak için yanınızda muşamba, branda gibi malzemeler bulundurunuz. ✓ Kıyafetlerinizin ıslanması durumunda kıyafetlerinizi en kısa zamanda değiştiriniz. ✓ Şapka vb. kullanınız. ✓ Yağmurdan korunmak için giyilen yağmurluk benzeri kıyafetlerinizi kullanımdan sonra iç kısmı dışa çevrilerek önce 1/10 oranında sulandırılmış çamaşır suyu (1 ölçek çamaşır suyu ile 9 ölçek su karışımı) ile siliniz, daha sonra bol su ile durulayıp kurutunuz. ✓ Ani ve şiddetli yağışlarda; sel, heyelan, yıldırım tehlikesine karşı güvenli alanlara gidiniz. **Yıldırım Etkilenimi** ✓ Yıldırım tehlikesi durumunda çömeliniz, ayakta durmayınız. ✓ Çevresine göre daha yüksek olan yerlerden (ağaç, elektrik direği vb.) uzak durunuz. ✓ Açık alanlarda çalışmayınız.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Motorlu testere, motorlu tırpan, kazma, kürek vb. elektrik ileten objelerden uzak durunuz. ✓ Şemsiye açmayınız, cep telefonuyla konuşmayınız, elektrikli cihaz kullanmayınız. ✓ Gruplar halinde durmaktan kaçınınız. ✓ Kapalı alanlara gidiniz. **Soğuk Etkilenimi** ✓ Mümkün olduğunca aşırı soğuğa maruz kalmaktan kaçınınız. ✓ Soğuk havalarda yapılacak işleri günün daha sıcak zamanlarında yapmayı tercih ediniz. ✓ Katmanlama daha iyi izolasyon sağlayacağından, soğuk havalarda birkaç kat kıyafet giyiniz. ✓ Sıcak kanın kollar ve bacaklarda dolaşmaya ihtiyacı olduğundan kan dolaşımınızı azaltmaması için sıkı kıyafetler giymeyiniz. ✓ Giysi seçerken bazı kıyafetlerin hareketi sınırlandırıp daha fazla tehlikeye neden olabileceğini unutmayınız. ✓ Çok soğuk havalarda kulak, yüz, el ve ayaklarınızın korunduğundan emin olunuz. ✓ Su geçirmez botlar/çizmeler tercih ediniz. ✓ Şapkalar kafadan çıkan vücut ısısını azaltacağından ve tüm vücudu daha sıcak tutacağından şapka vb. takınız. ✓ İş molalarında sıcak yerleri tercih ediniz. ✓ Soğuk havalarda kıyafet değişimi için yanınızda fazladan çorap, eldiven, şapka, ceket, battaniye ve sıcak sıvı içeren termos taşıyınız. ✓ İlk yardım çantalarınıza kimyasal sıcak paketler ve termometre ekleyiniz. ✓ Soğuk metal yüzeylere çıplak deriyle temas etmekten kaçınınız. ✓ Kendinizin ve çalışma arkadaşlarınızın fiziksel durumunu takip ediniz. **Sıcak Etkilenimi** ✓ Sıcak ortamda çalışma sürenizi sınırlandırıp serin çevrelerde çalışma sürenizi arttırınız. ✓ Çalışan sayısını arttırarak ısıya maruziyet sürenizi kısaltınız.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Çevrenizdeki diğer çalışanlarla kendinizi ısının sağlık etkileri yönünden gözlemleyiniz. ✓ Havadaki nem arttığında hissedilen ısının fazla olacağını unutmayınız. ✓ Yeterli su tüketimi ve idrar renginizin kontrolü ile ısının vücudunuz üzerindeki etkilerini kontrol ediniz. (bakınız sayfa 64) ✓ Mola sayınızı artırınız. ✓ Pamuklu, ter emici, açık renkli ve gevşek dokumalı kıyafetler tercih ediniz. ✓ Isının etkisini artıracak iş dışındaki aşırı kilo, alkol kullanımı, ilaç kullanımı gibi faktörlere dikkat ediniz. ✓ Çevre koşullarına vücudunuzun uyum sağlaması için 7 ila 14 gün boyunca yavaş yavaş sıcak koşullarda çalışma sürenizi artırınız. ✓ Yeni çalışmaya başladıysanız, ilk gün tüm işin %20'sinden uzun süre ısıya maruz kalmayanız. Her gün %20 oranında artış olacak şekilde çalışma sürenizi artırınız. ✓ Daha önce sıcak ortamlarda çalışma deneyiminiz varsa çalışmaya başladığınız ilk gün ısıya maruziyet süreniz tüm çalışma sürenizin %50'sinden fazla olmamasına dikkat ediniz, ikinci gün %60, üçüncü gün %80 ve dördüncü günde %100 oranında çalışınız. ✓ Çalışmaya yeni başlayanları ısıya uyum gösterene kadar yakından takip ediniz,tek başına çalışmamasına özen gösteriniz. ✓ Fiziksel olarak uygun olmayan çalışanlar için çevre şartlarına uyum daha uzun sürebileceğinden daha dikkatli olunuz. ✓ Tükettiğiniz suyun sıcaklığının 15°C altında olmasına, çalışma alanına yakın ve erişilebilir olmasına dikkat ediniz. ✓ Ortak kullanılan bardak yerine bireysel veya tek kullanımlık bardaklar tercih ediniz. ✓ Susuz kalmamak için uygun miktarda su tüketiniz, eğer 2 saatten az çalışacaksanız her 15-20 dakikada bir bardak su içiniz. ✓ Birkaç saatten uzun süren terleme durumlarında sporcuların içtiği sporcu içeceklerinden tüketiniz. ✓ Alkol, yüksek miktarda şeker ve kafein içeren içeceklerden kaçınınız. ✓ Genel olarak su tüketiminizin saatte 6 bardağı geçmemesine dikkat ediniz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Mutlaka serinlemek ve su içmek için uygun sürelerde ara veriniz. ✓ Sıcaktan rahatsızlık duyan çalışanların mola vermesini sağlayınız. ✓ Ağır işlerde çalışırken, sıcaklık ve nem arttığında, hava hareketi olmadığında, koruyucu giysi veya ekipmanınız yıpranmış ise çalışma sürenizi kısaltıp daha uzun istirahatler veriniz. ✓ Vücudunuzda güneş yanığı oluşması durumunda su kaybınızı düzeltmek için daha fazla su tüketiniz, durumunuz düzelene kadar güneş ışığına maruz kalmayınız, soğuk banyo yapınız ya da yanık alanına yumuşak serin ıslak bezler uygulayınız. ✓ Güneş yanığı sonrası su toplayan lezyonlarınız oluşursa hafifçe bandaj ile sarınız veya gazlı bez ile alanı kapatınız. ✓ Güneş yanığı sonrasında oluşan su toplayan lezyonlarınızı patlatmanızın iyileştirmeyi geciktirebileceğini ve iltihap riskini artırabileceğini unutmayınız. ✓ Vücudunuzun %15'den fazlasını kaplayan şiddetli güneş yanığı, su kaybı, yüksek ateş, 48 saatten uzun süren şiddetli ağrı durumlarında tıbbi yardım alınız. ✓ Mümkün olduğu kadar güneş etkileniminin en fazla olduğu 11:00-16:00 saatlerinde dış ortamda çalışmaktan kaçınınız. ✓ Dinlenmek için kapalı ve gölge alanlar sağlayınız. ✓ Güneşin UVA ve UVB ışınlarını bloke eden güneş gözlükleri kullanınız. ✓ Güneşin UVA ve UVB ışınlarına etkili 15 ve üzeri koruma faktörlü güneş kremleri kullanınız. ✓ Açık tenli iseniz veya duyarlı bir cildiniz varsa daha yüksek koruma faktörlü güneş kremlerini tercih ediniz. ✓ Güneş kremlerinin koruma etkisinin, nem, rüzgâr, terleme ve uygulama şeklinden etkilenebileceğini unutmayınız. ✓ Güneş koruma ürünlerinin 1-2 yıl içinde etkilerini kaybettiğinden eski ürünleri kullanmayınız. ✓ Güneş koruma ürünlerini güneş etkileniminden en az 20 dakika önce uygulayınız, ellerinizi, ayaklarınızı, ensenizi, kafa derinizi, burnunuzu ve dudaklarınızı unutmayınız.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Gözlerinizi ve yüzünüzü dudaklarınızı burnunuzu korumak için gözlük ve geniş kenarlı şapka kullanınız. ✓ Cildinizdeki lekelere, siğillere ve renk değişikliklerine dikkat ediniz ve büyüdüklerinde, kanadıklarında veya kaşındıklarında doktorunuzun tavsiyesine uyunuz.
Uygun olmayan arazide çalışma (eğim, engebeli arazi vb.)	✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Arazi şartlarına uygun, kaymaya karşı dirençli, tabanında kanalları olan botlar giyiniz. ✓ Kesici delici aletler taşırken daha dikkatli olunuz, kesici ve delicilerin keskin uçları için muhafaza kullanınız veya uygun örtülerle sarınız. ✓ İlaçlama makinelerini, gübre, kireç, tarım ilaçlarını taşırken daha dikkatli olunuz. ✓ Hızlı ve ani hareketlerden kaçınınız.
Yabani hayvan ve böcek etkilenimi (yılan, arı, domuz, kene, böcekler, yabani köpek, akrep, fare, kelebek vb.)	✓ Kuduz ✓ Alerji ✓ Kene ile bulaşan hastalıklar ✓ Fare ile bulaşan hastalıklar ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	**Arı** ✓ Arılar sıcak mevsimlerde daha fazla bulunabileceğinden yaz aylarında daha dikkatli olunuz. ✓ Arıların yuvaları ve kovanları ağaçlarda, çatı saçaklarının altı gibi yerlerde bulunabilir, dikkatli olunuz. ✓ Kıyafetlerinizde parlak, göz alıcı renkler tercih etmeyiniz, açık renkli, düzgün, pürüzsüz kıyafetler giyiniz. ✓ Parfümlü sabunlar, şampuanlar ve deodorantlardan kaçınınız, kolonya veya parfüm kullanmayınız. ✓ Ter kokusu arıları üzerinize çekebileceğinden, temiz giysiler giyiniz ve günlük banyo yapınız. ✓ Mümkün olduğunca vücudunuzu kapatan kıyafetler giyiniz. ✓ Mümkün olduğunca çiçekli bitkilerin yanında çalışmayınız. ✓ Açık alanlarda özellikle şekerli gıdalar ve meyve tüketmeyiniz. ✓ Çalışma alanlarını temiz tutunuz, bahçeye içecek kutuları, kâğıt bardak vs. atmayınız, çöplerin ağzını kapatınız. ✓ Eğer sizi sokan böcek etrafınızda uçuyorsa sakinliğinizi sürdürünüz (böceği vurup ezmeye çalışmak sizi tekrar sokmasına neden olabilir).

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Arılar, diğer arıları oraya çekmek için soktuğu yerde kimyasal maddeler bırakırlar, aynı anda birkaç arı tarafından saldırıya uğrarsanız oradan uzaklaşmaya çalışınız, kapalı alanlara gidiniz. ✓ Böceklerden uzaklaşmak için açık alanlar yerine gölge yerleri tercih ediniz ✓ Fiziksel olarak oradan uzaklaşamıyorsanız, suya atlamayınız (bazı böcekler su üzerinde kalabilirler, hava ile temas edilince sokmaya devam ederler). ✓ Eğer arı aracınızın içerisine girerse, yavaşça aracı durdurup tüm camları açınız. ✓ Daha önce böcek ısırması ya da sokması sonrası ciddi alerjik reaksiyon öykünüz varsa alerjinizi belirten tıbbi kimlik, bilezik ya da kolye taşıyınız. ✓ Belirli aralıklarla bahçenizi kovan, yuva vb. için denetleyiniz, tespit ederseniz uygun ekip ve ekipmanla müdahale ediniz. ✓ Eğer bir çalışan, arı tarafından sokulursa herhangi bir çalışanın onunla birlikte kalması sağlanarak, alerjik bir reaksiyon geçirmediğine emin olunuz. ✓ Arı tarafından sokulan alanı su ve sabunla yıkayınız. ✓ Arının iğnesini, gazlı bez veya tırnak yardımıyla çıkarınız. ✓ Kaşıntıyı, şişliği ve iltihaplanma riskini artıracağından, iğnenin olduğu alanı çizmeyiniz. ✓ Şişliği azaltmak için buz uygulayınız.
		Kene ✓ Keneler ilkbahar sonu ve yaz aylarında daha aktif olduğundan dikkatli olunuz. ✓ Açık renkli kıyafetler, uzun kollu gömlekler ve çorap içerisine veya bot/çizme içerisine sıkıştırılmış uzun pantolonlar giyiniz. ✓ Açık havada kenelerden koruma sağlamak amacıyla böcek kovucular kullanınız. ✓ İş dönüşünde duş alınız, mutlaka kendinizin ve çocuklarınızın vücut ve elbiselerini kene yönünden kontrol ediniz. ✓ Keneler için saç, koltuk altı ve kasıkları kontrol etmeyi unutmayınız. ✓ Vücuda tutunan kene ne kadar kısa zamanda vücuttan uzaklaştırılırsa hastalığın bulaşma riski de o kadar azalmaktadır, vücudunuzda kene varsa uygun şekilde uzaklaştırınız.

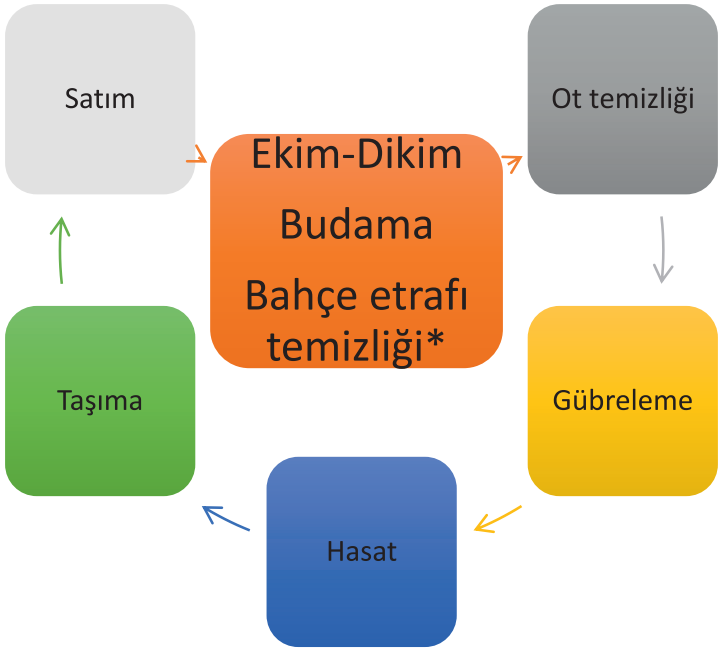
TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Keneyi ince uçlu cımbız yardımıyla, sıkıca ve mümkün olduğunca vücuda yakın yerden kavrayıp, cımbızı hareket ettirerek vücuttan çıkarınız. ✓ Kenenin tutunduğu alanı su ve sabun ile yıkayınız. ✓ Kıyafetlerinizdeki keneleri öldürmek için kıyafetlerinizi yıkadıktan sonra kurutma makinesi, ütü vb. ile sıcak bir şekilde kurutunuz. ✓ Keneyi hiçbir şekilde elle ezmeyiniz. ✓ Kene çıkartıldıktan sonra sağlık kuruluşunda tam kan tahlili yaptırınız, tahliliniz normal ise 10 gün süre ile kendinizi takip ediniz, ani başlayan ateş, baş ağrısı, halsizlik, bulantı, kusma, ishal ve kanama gibi şikâyetlerin olması durumunda sağlık kuruluşuna başvurunuz. ✓ Hasta kişilerin kanlarına veya diğer vücut sıvılarına korunmasız bir şekilde dokunmayınız. ✓ Kene kaynaklı bir hastalık belirtiniz ortaya çıkarsa sağlık kuruluşuna başvurunuz. Sağlık kuruluşuna kenelerin olduğu açık alanda çalıştığınızı söylemeyi unutmayınız. ✓ Yere oturulacaksa (toprak, çimen, ot vb.) açık renkli örtüler sererek oturunuz. ✓ Hayvanların üzerinde bulunan keneleri kesinlikle el ile koparmayınız, hayvanların kanlarına ve diğer vücut sıvılarına korunmasız bir şekilde dokunmayınız. ✓ Yüksek riskli alanlarda çalışmak gerektiğinde, yaprak yığınlarını kaldırınız, uzun boylu otları ve çalıları biçiniz veya süpürünüz. ✓ Kenelerin tutunabileceği hayvanların arazideki aktivitelerini kısıtlayınız. **Sivrisinek** ✓ Sivrisinekler durgun su kaynaklarında çoğalırlar, bu yüzden durgun su kaynaklarını azaltınız. ✓ Sivrisineklerin çoğaldıkları ve toplandıkları durgun suları, çamurlu alanları doldurunuz. ✓ Bahçelerde su biriken lastik, kova, şişe, varil vb. gibi nesneleri bahçenizden kaldırınız. ✓ Su toplanan veya atılamayan kaplara drenaj delikleri koyunuz. ✓ Kapalı ortamlarda dışarıdan içeriye sivrisinek girişini engellemek için mümkün olduğunca kapı ve pencerelerin kapalı kalmasını sağlayınız.

| TEHLİKELER | RİSKLER | ÖNERİLER |
|---|---| | ✓ Bahçede bulunan hayvan dışkılarının üzerini toprakla kapatınız.
✓ Uzun kollu gömlekler ve uzun pantolon gibi vücudu kapatan kıyafetler giyiniz.
✓ Böcek kovucuları cildinize ve kıyafetlerinize uygularken ürün etiketlerindeki talimatlara uyunuz.
Zehirli yılanlar
✓ Hiçbir yılanı elle tutulmaya çalışmayınız.
✓ Uzun otlar ve yaprak yığınlarından mümkün olduğu kadar uzak durunuz.
✓ Yılanların saklanmış olabileceği kayalardan ve ağaçlardan uzak durunuz.
✓ Yılanların geceleri ve sıcak havalarda daha aktif olabileceğini unutmayınız.
✓ Dışarıda çalışırken bot/çizme ve uzun pantolon giyiniz.
✓ Kırıntı/döküntüleri toplarken veya elle süpürürken deri eldivenler giyiniz.
✓ Eğer yılan tarafından ısırılırsanız, ısırılan bölgeyi su ve sabunla yıkayınız, kesmeyiniz, kanatmayınız, emmeyiniz.
✓ Isırılan bölgeye turnike uygulamayınız ve amonyak sürmeyiniz.
Diğer zehirli böcekler (örümcek, akrep vb.)
✓ Herhangi bir kıyafet, ayakkabı, havlu veya ekipman kullanmadan önce gözle kontrol ediniz veya silkeleyiniz.
✓ Yığılmış veya tahrip olmuş malzemelerle çalışacağınız zaman uzun kollu gömlek, uzun pantolon, şapka, eldiven ve çizme/bot gibi koruyucu kıyafetler giyiniz.
✓ Çıplak ayakla dolaşmayınız, kıyafet ve ekipmanlarla zehirli böcekler eve taşınabileceğinden yataklarınızı yatmadan önce kontrol ediniz.
✓ Bahçenizdeki taşları çıplak elle kaldırmayınız.
✓ Yığılmış malzemeler arasındaki boşlukları en aza indiriniz.
✓ Açık çalışma alanları etrafındaki yığın ve molozları kaldırınız veya en aza indiriniz.
✓ Açık çalışma alanları etrafındaki uzun boylu otları kaldırınız veya budayınız.
✓ Giyim ve dış mekân ekipmanlarınızı plastik torbalarda, torbanın ağzını sıkıca kapatarak saklayınız. |

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Yabani bitki etkilenimi (polenler, ısırgan otu vb.)	✓ Cilt rahatsızlıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Alerji ✓ Zehirlenme vb. 	**Zehirli bitki etkilenimi** ✓ Zehirli bitkiye maruz kalan elbiselerinizi ayrı olarak sıcak su ve deterjanla yıkayınız. ✓ Yanan zehirli bitkilerden solunan duman ciddi alerjik solunum problemlerine yol açabileceğinden, zehirli olabilecek bitkileri yakmayınız. ✓ Bir mikolojist (mantar uzmanı) tarafından incelenmeden doğadan toplanan bütün mantarlar zehirli olarak kabul edilmelidir, kültür mantarı dışındaki mantarları kesinlikle yemeyiniz.
Uzun süre çalışma	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Mola sayılarınızı artırınız.
Cinsiyet, küçük veya ileri yaş, engellilik durumu vb.	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Kendi fiziksel özelliklerinize uygun işler tercih ediniz
Düşme, burkulma vb.	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Arazi şartlarına uygun, vücudunuzun dengesini bozmayacak, tabanı kanallı ve kaymaya dirençli boğazlı botlar ya da çizmeler tercih ediniz.
İşe yeni başlayan çalışana çalıştığı işle ilgili iş sağlığı ve güvenliği konularında eğitim vermeden çalıştırma veya bilgi ve tecrübesi yetersiz kişilerce eğitim verilmesi	✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Yeni başlayanların kapasitelerini değerlendiriniz. ✓ İşe yeni başlayanlar için işe başlarken plan yapınız ve önlem alınız. ✓ Risklere karşı alınan önlemlerin veya yaptığınız bilgilendirmenin yerine getirildiğinden emin olunuz. ✓ İşe yeni başlayanları daha dikkatli bir şekilde gözlemleyiniz. ✓ Çalışanların güvenli çalışma hakkında talimat ve eğitim konularında yapılan bilgilendirmenin anlaşıldığından emin olunuz. ✓ Çalışmaya uygun mevsim şartları başladığında, kış aylarındaki hareketsizlikten kaynaklanabilecek kas ve eklem rahatsızlıklarını önlemek için vücudunuza uygun egzersiz hareketleri yapınız

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Çalışmaya başlamadan önce vücudunuza uygun ısınma hareketleri yapınız.
Belirli aralıklarla çalışanlara iş sağlığı ve güvenliği konularında eğitim verilmemesi veya bilgi ve tecrübesi yetersiz kişilerce eğitim verilmesi	✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Belirli aralıklarla kendiniz ve diğer çalışanlar, iş sağlığı ve güvenliği konusunda uzman kişilerden eğitim alınız.
Çalışanın özellikleri (süreğen hastalık, ilaç kullanımı, gebelik durumu vb.)	✓ Mevcut hastalığın alevlenmesi ✓ Gebelik durumunda erken doğum vb. ✓ Gübre veya tarım ilaçlarının kullanılan ilaçlarla etkileşimi ✓ Gebelik durumunda erken doğum, bebeğin gübre, tarım ilaçlarından vb. etkilenmesi ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Yaşlı, çocuk, gebe, ek hastalığı olan vb. çalışanların kendilerine uygun işlerde çalışmasını sağlayınız. ✓ Özellikle gebe, çocuk, yaşlı ve ek hastalığı bulunanların, gübreleme, kireçleme ve ilaçlama gibi kimyasal işlemlerde çalışmamasına dikkat ediniz.
Diğer		✓ Tetanos aşınızı olunuz. ✓ Kaza sonrası ilk yardım sağlamak, yangını söndürmek, acil durum hizmetlerini aramak ve ilgililere olayı raporlamak gibi işlemler için bir plan hazırlayınız. ✓ Yalnız çalışmamaya dikkat ediniz. ✓ Açık havada çalışırken olumsuz hava şartlarını takip edebilmek, yaşanabilecek doğal felaketleri haber almak vb. adına yanınızda radyo bulundurunuz. ✓ Gerçekleşen kazaları inceleyiniz ve tekrar yaşanmaması için olumsuz durumları ortadan kaldırınız.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Kazalar ve kazaya ramak kalan olayları aileniz ve çevrenizdeki çalışanlar ile paylaşınız



Ekim-Dikim: Çay bitkisini oluşturmak için yeni filizlerin dikilmesidir.
Ekim, Kasım, Aralık aylarında yapılır.
Budama: Çay bitkisinin uygun şekilde budanmasıdır.
Ekim, Kasım, Aralık aylarında yapılır.
Bahçe etrafı temizliği: Çay bahçesi etrafındaki zararlı otların ve bahçeyi gölgeleyen ağaçların kesilmesidir.
Eylül ayında yapılır.
*Mutlaka genel önerileri okuyunuz!!!

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Fiziksel faktörler		
Gürültü etkilenimi (motorlu testere, motorlu çit kesme ve düzeltme makineleri vb.)	✓ Geçici veya kalıcı işitme kaybı ✓ Konsantrasyon, dikkat azalması ✓ Yorgunluk ✓ Uyku bozukluğu ✓ Baş ağrısı ✓ Stres ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Motorlu testere, motorlu çit kesme makineleri kullanılacak ise koruyucu kulaklık takınız. ✓ Mola sayınızı artırınız. ✓ Yeni makinelerinizi seçerken daha sessiz makineler tercih ediniz. ✓ Tedarikçiden operatörlerin çalışma noktalarındaki gürültü düzeylerini öğreniniz. ✓ İş değişimleriyle veya işinizi gürültülü alanda çalışma gerektirmeyecek şekilde ayarlayarak gürültüden etkilenim sürenizi azaltınız. ✓ Motorlu testere veya motorlu çit kesme makinesi kullanılan alanlara giren herkesin 'kulak koruyucu bölgeleri' bulunan kulak koruyucu kullandığından emin olunuz. ✓ İşitmenizin etkilendiğini düşündüğünüzde tıbbi yardım alınız. ✓ Gürültülü ortamlardan kaçınınız, kulak korumasının gürültü etkileniminde başvurulacak son adım olduğunu unutmayınız. ✓ Gürültü etkilenimi için kullandığınız kulak koruyucuların sağlam, doğru boyutta, kulağınıza oturduğundan ve uygun şekilde kullandığınızdan emin olunuz. ✓ Koruyucu kulaklığınızı kısa süre bile çıkarmanız, sağlanan korumayı ciddi ölçüde azaltacağından; gürültü için kullandığınız koruyucuları bütün çalışmanız boyunca takmanız gerektiğini unutmayınız. ✓ Kulak koruyucular ile motorlu aletler kullanıldığında tehlike belirten sesler (bağırmalar, sinyal sesleri vb.) tam olarak duyulmayacağı için daha dikkatli olunuz.
Toz	✓ Alerji ✓ Deri hastalıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Göz iltihapları (konjonktivit vb.)	✓ Toz maskesi kullanınız. ✓ Maske veya solunum koruyucu takmanız gerekiyorsa her zaman bandından ayarlayarak kullanınız, bölgeye tam olarak oturduğundan emin olunuz. ✓ Toz maskenizi temiz ve kuru bir yerde saklayınız, kirli, tozlu alanlardaki askılara, çivilere asmayınız. ✓ Toz maskenizi toza maruz kalınan alanlara girmeden takınız. ✓ Koruyucu gözlük kullanınız.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
	✓ Mevcut solunum sistemi rahatsızlıklarının alevlenmesi vb.	
Titreşim (motorlu testere, motorlu çit kesme ve düzeltme makineleri vb.)	✓ Kas-iskelet sistemi rahatsızlıkları vb.	✓ Motorlu testere veya motorlu çit kesme makinasıyla çalışıyorsanız, soğuk havalarda titreşimden dolayı kan dolaşımı bozulabileceğinden çalışmak için sıcak havaları tercih ediniz. ✓ Motorlu testere ile çalışırken titreşim etkileniminden ellerin korunması için sıcak tutan eldivenler tercih ediniz. ✓ İşiniz için zincir testerelerin ısıtmalı tutma kolu olması ve titreşim önleyici sistemiyle düşük titreşim için tasarlanmış olması vb. gibi uygun özelliklerdeki makineleri tercih ediniz. ✓ Ekipmanlarınızın bakımını uygun şekilde yapınız. ✓ Elleriniz sıcak bir şekilde çalışmaya başlayınız ve bu şekilde çalışmaya devam ediniz. ✓ Mola sayınızı artırınız.
Kişisel koruyucu donanımın olmaması veya kullanılmaması (gözlük, maske, eldiven vb.)	✓ Alerji ✓ Deri hastalıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Göz iltihapları (konjonktivit vb.) ✓ Göz yaralanmaları ✓ İşitme kaybı ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Yapılacak işe uygun koruma gözlüğü, eldiven kullanınız. ✓ Arazi şartlarına uygun, kaymaya karşı dirençli, tabanında kanalları olan botlar giyiniz. **Motorlu testere, motorlu çit kesme makineleri için;** ✓ Arazi şartlarına uygun, tabanında kanalları olan, kaymaya karşı dirençli, çelik burunlu sağlam botlar tercih ediniz. ✓ Dayanıklı malzemeden üretilmiş sağlam iş eldivenleri kullanınız. ✓ Kesime karşı korumalı pantolonlar tercih ediniz, kesimi önleyen takviyeli elbiseler kullanınız. ✓ Koruyucu miğfer, kulaklık, koruyucu gözlük ya da yüz siperi kullanınız. ✓ Üstten düşebilecek tehlikelere karşı koruyucu kask takınız. ✓ Hiçbir korucu ekipmanın testere ile kesime karşı %100 koruyuculuk sağlamayacağı unutmayınız. ✓ Kolay ulaşılabilir ilk yardım çantası bulundurunuz. ✓ Ufak bir yangın çıktığında hemen müdahale edebilecek, yeterli sayıda, uygun bir şekilde bakımı yapılmış doğru tip yangın söndürücüsü ve kürek bulundurunuz ve bunları nasıl kullanacağınızı biliniz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Kullandığınız kişisel koruyucu donanımın standartlara uygun olup olmadığını kontrol ediniz.
Çevredekilere ikaz vermeden araçların ve makinelerin çalıştırılması	✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Motorlu testere veya motorlu çit kesme makinesi kullanan çalışanların yanına yaklaşmayınız.
Kimyasal faktörler		
Egzoz gazı etkilenimi (motorlu çit kesme makineleri, motorlu testere vb.)	✓ Huzursuzluk ✓ Yorgunluk hissi ✓ Baş ağrısı, baş dönmesi ✓ Unutkanlık ✓ Bulantı–kusma ✓ Karın ağrısı ✓ Göğüs ağrısı ve çarpıntı ✓ Uyku hali ✓ Dikkat bozukluğu ✓ Depresyon ✓ Halüsinasyon (gerçekte olmayan şeylerin görülmesi) ✓ Huzursuzluk ✓ Kişilik bozuklukları ✓ Denge bozuklukları ✓ Görme kaybı ✓ Dışkı ve idrar tutamama ✓ Bayılma ve nöbet geçirme ✓ Koma ✓ Solunumun durması ✓ Ölüm vb.	✓ Motorlu testere vb. gibi egzoz gazı üreten aletlerle kesinlikle kapalı alanlarda çalışmayınız. ✓ Motorlu aletlerle dar alan, çukur, kanal gibi yerlerde uzun süre çalışmayınız ✓ Motorlu aletleri kullanırken meydana gelebilecek bulantı, baş ağrısı, görme veya işitme bozukluğu, baş dönmesi, dikkat zayıflığı gibi şikâyetler egzoz gazı zehirlenmesinin belirtileri olabilir, bu belirtiler oluşursa derhal çalışmaya ara veriniz.
Yanıcı, yakıcı, patlayıcı, parlayıcı madde kullanma, depolama (motorlu	✓ Parlama ✓ Patlama ✓ Yangın ✓ Zehirlenme	✓ Yağ/benzin karışımını kullandığınız makineye uygun şekilde hazırlayınız. ✓ Makinelere motor sıcakken yakıt koymayınız. ✓ Yakıtın kıyafetinize dökülmesi durumunda derhal kıyafetinizi değiştiriniz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
testere, motorlu tırpan vb. için kullanılan benzin ve yağ)	✓ Yanık ✓ Ölüm vb.	✓ Benzinli aletlere ateş, sigara vb. ile yaklaşmayınız ve benzinli aletleri kullanırken sigara içmeyiniz. ✓ Motorlu aletlerin yakıt depolarının içerisinde oluşan basınç;yakıt kapağı açıldığında yakıtın etrafa saçılmasına sebep olabileceğinden, motorlu aletlerin yakıt depolarının kapağını yavaş bir şekilde açınız. ✓ Motorlu aletler çalıştırılmadan önce alette yakıt kaçağı olabilecek depo kapağı, hortum bağlantı yerleri gibi gözle görülebilir yerleri kontrol ediniz.
Etiketlenmemiş veya yetersiz etiketlenmiş malzeme kullanımı	✓ Zehirlenme, ölüm vb.	✓ Yakıt için özel, üzerinde etiketi olan bidonlar kullanınız. ✓ Kullanılan yakıtları serin, çocukların ulaşamayacağı, kapalı yerlerde muhafaza ediniz.
Kimyasalların uygun olmayan ya da kapalı ortamlarda hazırlanması veya uygulanması	✓ Zehirlenme ✓ Ölüm vb.	✓ Yakıt dolumunu kesinlikle kapalı ortamda yapmayınız. ✓ Motorlu aletleri yakıt doldurduğunuz yerden uzakta çalıştırınız.
Biyolojik faktörler		
Yabani hayvan ve böcek etkilenimi (yılan, arı, domuz, kene, böcekler, yabani köpek, akrep, fare, kelebek vb.)	✓ Kuduz ✓ Alerji ✓ Kene ile bulaşan hastalıklar ✓ Fare ile bulaşan hastalıklar ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Uzun kollu gömlek, uzun pantolon gibi vücudunuzu kapatan kıyafetler giyiniz, şapka vb. kullanınız, pantolonunuzu çoraplarınızın içine sokunuz, terlik yerine uygun bot vb. tercih ediniz. ✓ Gittiğiniz bahçe için yakınlarınızı bilgilendiriniz, bahçeye yalnız gitmemeye dikkat ediniz. ✓ Yanınızda gerektiğinde yardım istemek ve dikkat çekmek için cep telefonu, düdük vb. taşıyınız. ✓ Beslenme sırasında yerde oturmak yerine,yemek için seyyar ya da kalıcı masa sandalye kullanınız. ✓ Tüm kesik ve sıyrıklarınızı hemen yıkayınız ve üzerini uygun bir şekilde kapatınız. ✓ Kolay ulaşılabilir ilk yardım çantası bulundurunuz. ✓ Gerek biyolojik tehlikeler gerekse motorlu tırpan, motorlu testere vb. kullanımı için hayvan, böcek yuvaları, taş vb. gibi engel oluşturabilecek durumların tespit edilmesi amacıyla bahçede çalışmaya gitmeden önce genel olarak bahçeyi dolaşıp gözlemleyiniz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Duş ve tuvaletin olmaması	✓ İdrar ve üreme yolları rahatsızlıkları, ✓ Mantar hastalıkları vb.	✓ Bahçeleriniz evinizden uzakta ise seyyar veya kalıcı duş, tuvalet yaptırınız.
Yabani bitki etkilenimi (polenler, ısırgan otu vb.)	✓ Cilt rahatsızlıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Alerji vb.	✓ Uzun kollu gömlek, uzun pantolon gibi vücudunuzu kapatan kıyafetler giyiniz, şapka vb. kullanınız, pantolonunuzu çoraplarınızın içine sokunuz, terlik yerine uygun bot vb. tercih ediniz.
Hayvan gübresi	✓ Kokunun rahatsız etmesi ✓ Kıyafetlerin kirlenmesi ✓ Sinek, sivrisinek vb. artışı ve onlardan kaynaklanabilecek hastalıklar vb.	✓ Hayvan gübresi taşırken geçirgen olmayan koruyucu kıyafetler giyiniz. ✓ Bahçelere uyguladığınız hayvan gübresinin üzerini toprakla kapatınız.
Ergonomik faktörler		
Elle taşıma	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Yükleri elle taşımadan kaçınınız, mümkün olduğu kadar taşıma için bir araç kullanınız. ✓ Yükün taşınıp taşınmaması gerektiğine karar veriniz. ✓ Yükleri elle taşımadan kaçınamıyorsanız, yükü, çevreyi ve gidilecek yolu inceleyerek olumsuz durumları gideriniz. ✓ İşler değiştiğinde veya yeni işlere başlandığında riskleri yeniden değerlendiriniz. ✓ Yükleri zeminden veya omuz seviyesi üzerinden kaldırmaktan kaçınınız, yükleri kalça ile omuz seviyesi arasında tutunuz. ✓ Taşıma kaplarınızı seçerken üzerinde kabı tutmanızı sağlayacak kolların bulunmasına dikkat ediniz. ✓ Çanta ve kutu ağırlığını, yetişkin sağlıklı bir erkek için yaklaşık 20 kg'nin altında tutunuz. ✓ Yükler taşınırken hamile, çocuk, kadın, yaşlı ve engelli gibi özel risk gruplarının fiziki şartlarını göz önünde bulundurunuz. ✓ Daha iyi bir çalışma planının yüklerin birden çok defa kaldırma ihtiyacınızı ortadan kaldırabileceğini unutmayınız, örneğin yükü el arabasına, römorka veya bagaja koyarak ihtiyaç duyduğunuz yere elle taşımadan götürebilirsiniz. ✓ Malzeme tutacakları, çuvallar için arabalar vb. gibi harcanan eforu ve böylelikle sakatlanma riskinizi azaltabilecek, mekanik destekler kullanınız.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Sıvı veya akışkan içerik taşınan kap ve kutuları kaldırırken ağırlık dağılımını düzenleyerek;içeriğin hareket etmesini engelleyecek şekilde küçük kap ve kutular kullanınız. ✓ Zeminlerin seviye farklılıklarına, gölge ve kaygan alanlara, ortamdaki engellere ve yükü hareket ettirecek yeterli alan bulunduğuna dikkat ediniz. ✓ Elleriniz ve ayaklarınız için koruyucu kıyafetler giyiniz. ✓ Yükü ani ve kuvvetli bir şekilde kaldırılmaya çalışmayınız, itip kakmayınız, vücudunuzu bükmeyiniz. ✓ Yükü kaldırıp indirirken yardım alınız. ✓ Yükü zeminden dize ve sonrasında dizden kaldırma pozisyonuna şeklinde kolay aşamalarla kaldırınız, yükü indirilirken de tam tersini yapınız. ✓ Yükün ağırlığını bacaklarınızla kaldırınız ve sırtınızın düz durmasına özen gösteriniz. (bakınız sayfa 66) ✓ Yükü önce indiriniz sonra konumunu ayarlayınız. ✓ Yükleri parmak uçlarıyla değil avuç içiyle kaldırınız, taşıma esnasında kavrama şeklinizi değiştirmeyiniz. ✓ Yükün yolu görmenizi engellemesine izin vermeyiniz. ✓ Yükle birlikte hareket etmeden önce yolunuzun açık ve engelsiz olduğundan emin olunuz. ✓ Ellerinizin ağrımasından, hissizliğinden, karıncalanmasından, acımasından veya kollarınıza ağrı saplanmasından, kavrama zorluğu çekmekten veya bir ekleminizin şişmesinden şikâyet ediyorsanız tıbbi destek alınız. ✓ Mümkün olduğunca çalışanların kendi temposunda çalışmasına izin veriniz. ✓ Yeni çalışanların çalışma tempolarını kademeli olarak artırmalarına izin veriniz. ✓ Çalışırken sık sık kısa süreli aralar veriniz. ✓ Ele uyum sağlayacak tutacakları bulunan aletler, taşıma kapları tercih ediniz. (bakınız sayfa 65)
Zorlayıcı duruş	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık vb.	✓ Mola sayılarınızı artırınız. ✓ Beslenme sırasında yerde değil de oturarak yemek yemek için seyyar ya da kalıcı masa sandalye kullanınız. ✓ Yaptığınız işleri değiştirerek vücudunuzun farklı duruş (postür) biçimlerinde çalışmasını sağlayınız.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Tekrarlanan işler, değiştirilemeyen iş durumu	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık vb.	✓ Çalışanların ve kendinizin işin farklı aşamalarında görev yapmasını sağlayınız. ✓ Eğilerek iş yapmanız gerekiyorsa, çalışanlara ve kendinize oturarak veya yürüyerek yapılabilecek kısa görevler sağlayınız. ✓ Mola sayılarınızı artırınız.
Zorlayıcı ve ağır işler	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Elle yapılan işin zorluğunu en aza indirmek için tasarlanmış işinize uygun aletler kullanınız. ✓ 25 kg'den fazla, kavranması veya tutulması zor, sık sık kaldırma, indirme veya uzun mesafelerde taşımayı gerektiren, manevra yapması (sağa, sola dönmesi) zor veya bükme içeren, omuz yüksekliğinden yukarıda veya zeminden kaldırma gerektiren işler gibi özellikleri taşıyan yüklerin bulunduğu işlerden kaçınınız. ✓ Yük miktarını azaltılıp, sefer sayınızı artırınız. ✓ Yükün daha fazla kişi tarafından taşınmasını sağlayınız. ✓ Yük tipini değiştiriniz, büyük çuvallar kaldırmanızı zorlaştıracaktır; 50 kg'lik çuvallar yerine yaklaşık 20 kg'lik daha küçük çuvallar tercih ediniz. ✓ Özellikle büyük veya zorluk çıkaran yükler mekanik destekle taşınamıyorsa bu konuda destek alınız, önce işin konuşulup ardından herkesin birlikte çalışmasını sağlayınız. ✓ Güçlü kavrama, diz çöküş, kaldırma, çömelme, eğilme, titreşimli ekipmanlar, kıvrılma gibi durumları içeren işleri yaparken daha dikkatli olunuz. ✓ Bir kişinin net ve çalışanları acele ettirmeden talimatları vermekten sorumlu olduğundan emin olunuz
Psikososyal faktörler		
Hava koşulları Çalışan bulma kaygısı Çalışan ücretleri Duş ve tuvaletin olmaması İçme ve kullanma için su yetersizliği Çalışırken yetersiz	✓ Baş ağrısı ✓ Uykusuzluk ✓ Mide şikâyetleri ✓ Huzursuzluk ✓ İsteksizlik ✓ İştahsızlık veya aşırı yeme ✓ Depresyon ✓ Uyum bozuklukları	✓ İşlerin planlama ve organizasyonunu iyi yapınız. ✓ İş planları ve yoğun çalışma dönemleri hakkında çalışma arkadaşlarınızı ve aile bireylerinizi önceden uyarınız. ✓ İş planındaki değişikliklerle ilgili çalışanları ve aile bireylerini bilgilendiriniz. ✓ En az bir kişiyle birlikte çalışacak şekilde işleri düzenleyiniz. ✓ Deneyimli çalışanlarla işe yeni başlayanları eğitiniz, kontrol ediniz ve izleyiniz. ✓ Genç çalışanlar gibi savunmasız çalışanların korunmasını sağlayınız.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
mola verilmesi Beslenme sorunları İşin organizasyonu	✓ Mevcut psikiyatrik rahatsızlıkların alevlenmesi ✓ Aşırı tepki verme ✓ Şiddete meyil ✓ İntihar vb.	✓ Yetenekleriniz ve kapasitenizle yaptığınız işin uyumlu olmasını sağlayınız. ✓ Aile bireylerinin iş süreciyle ilgili kararlara katılımını sağlayınız. ✓ Çalışma saatlerinin çok uzun olmamasına özen gösteriniz. ✓ Beslenme ve dinlenme için yeterli mola veriniz. ✓ Bahçeleriniz evinizden uzakta ise seyyar veya kalıcı duş, tuvalet yaptırınız. ✓ Günün yorgunluğunu atmak için akşamları iş bitiminde kendinize zaman ayırmaya, hoşlandığınız uğraşılarla ilgilenmeye, sosyal ortamlara katılmaya özen gösteriniz. ✓ Kullandığınız psikiyatrik ilaç varsa zamanında kullanmaya özen gösteriniz, doktor kontrollerinizi ihmal etmeyiniz. ✓ Fiziksel, kimyasal, biyolojik ve ergonomik riskleri en aza indiriniz.
Diğer faktörler		
Kesici delici, motorlu alet kullanımı (balta, orak, tırpan, motorlu testere, vb.)	✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Kesici delici aletleri taşırken daha dikkatli olunuz, kesici ve delicilerin keskin uçları için muhafaza kullanınız. ✓ Tepki gücünüzü azaltacak ilaç, alkol veya uyuşturucu madde kullandıktan sonra kesinlikle kesici delici ve motorlu aletler kullanmayınız. ✓ Motorlu testere kullanırken, kesici delici aletlerle çalışırken, atkı, ziynet eşyaları vb. takmayınız, saçlarınızı toplayınız, bol kıyafetler giymeyiniz. ✓ Budama sırasında balta, girebi gibi kesici aletler yerine el testeresi gibi uygun aletler kullanınız. ✓ Budama sırasında çalışan kişinin yanına yaklaşmayınız. ✓ Sap kısmı elinize iyi oturan aletler tercih ediniz. ✓ Kullandığınız aletleri seçilirken kulpları pürüzsüz, kaymaya karşı dirençli malzemeden üretilen aletleri tercih ediniz. ✓ Makas, pense gibi çift taraflı aletleri seçerken sap uzunluğu elinize uygun ve aleti açık pozisyona getirmek için yay özelliği bulunan aletleri tercih ediniz. (bakınız sayfa 65) ✓ Yeni aldığınız aletlerin kullanma talimatlarının tamamını, aletle çalışmaya başlamadan önce dikkatlice okuyup saklayınız. ✓ Satıcıdan motorlu aletin emniyetli bir biçimde nasıl kullanılması gerektiği öğreniniz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Motorlu testereyi taşınırken vücuttan uzak, kesici kısım arkaya bakacak şekilde muhafazası ile birlikte taşıyınız. ✓ Motorlu aletleri kullanırken çocuklardan, hayvanlardan, seyircilerden uzak durunuz. ✓ Motorlu aletleri başkalarının izinsiz kullanmasını önleyiniz, yalnızca motorlu aleti ve aletin o modelini kullanmasını bilen kişilere kullanma kılavuzuyla birlikte veriniz. ✓ Motorlu aletler elektromanyetik alan oluşturarak bazı kalp pillerinin çalışmasını etkileyebileceğinden, kalp pili kullanıyorsanız doktorunuza veya kalp pilini üreten firmaya danışınız. ✓ Motorlu aletlerinizi üretim amacı dışındaki işlerde kullanmayınız. ✓ Motorlu aletleriniz için her firmanın kendisi için önerdiği kesicileri ve yedek parçaları veya teknik bakımdan eş değer parçaları kullanınız. ✓ Yüksek basınç motorlu aletleriniz bazı parçalarına zarar verebileceğinden, motorlu aletlerinizi yüksek basınçlı su ile temizlemeyiniz. ✓ Motorlu aletlerin ısınan parçalarına dokunmayınız. ✓ Motorlu aletleri yağlı ellerle kullanmayınız. ✓ Motorlu aletleri çalıştırılırken aletin kesici kısmının yere veya herhangi bir cisme temas halinde olmamasına dikkat ediniz. ✓ Motorlu testere, motorlu çit kesme makineleri, motorlu tırpan gibi aletler aksi söylenmediği takdirde tek kişi tarafından kullanıldığından, çalıştırırken dahi başka kişileri yanınıza yaklaştırmayınız. ✓ Motorlu kesicilerin kesici kısımları gaz tetiği bırakıldıktan kısa bir süre sonraya kadar dönmeye devam edeceğinden dikkatli olunuz. ✓ Motorlu aletler kullanılırken daima yere sağlam ve emin olarak basınız kesinlikle tek elle veya merdiven üstünde, ağaca çıkıp çalışmayınız. ✓ Motorlu aletlerle çalışırken sadece yeterli miktarda aydınlık varsa veya ortamı yeterince görebiliyorsanız çalışınız. ✓ Motorlu aletlerin kesicileri, dursa veya bloke olsa dahi kesinlikle motor çalışırken aletin kesici kısmına dokunmayınız. ✓ Motorlu aleti terk etmeden önce motorunu durdurunuz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Motorlu testere kullanırken sadece tam gazla kesim yapınız, kesim sırasında testerenin burun kısmını kullanmayınız. ✓ Motorlu testere ile aynı anda birden çok dal kesmeyiniz. ✓ Motorlu testere ile farklı şekil ve değişik biçimlerde dalların kesimi sırasında dikkatli olunuz. ✓ Motorlu testereyi farklı malzemeleri (plastik, ahşap olmayan yapı malzemeleri vb.) kesmek için kullanmayınız. ✓ Omuz hizanızdan daha yüksekte bulunan dalları kesmek için motorlu testere kullanmayınız. ✓ Kesici, delici ve motorlu aletlerin bakımı ve özellikle bileme işlemleri sırasında dikkatli olunuz, kesime dayanıklı sağlam eldivenler giyiniz. ✓ Motorlu testerenin durdurma anahtarını belirgin bir şekilde işaretleyiniz. ✓ Motorlu testerenin zincirini uygun bir şekilde keskinleştiriniz, gerginleştiriniz ve yağlayınız, zincir frenini uygun bir şekilde ayarlayınız ve çalışır duruma getiriniz. ✓ Motorlu testerenin susturucu ve titreşim önleyici sisteminin çalışır durumda olmasına dikkat ediniz. ✓ Motorlu testereyi uygun kişisel koruyucu donanım olmadan asla kullanmayınız. ✓ Kullandığınız makinelerin işe uygun tasarımda ve özellikte olmasına dikkat ediniz. ✓ Makineler ve aletlerinizin güvenli bir şekilde kullanılabilmesi için uygun şekilde ve zamanda bakımlarını yapınız. ✓ Kullandığınız makinelerin koruyucularının uygun şekilde monte edilmiş olmasına ve çalışır vaziyette olmasına dikkat ediniz. ✓ Makineleri, birlikte verilen talimatlara uygun şekilde kullanınız. ✓ Her kullanımdan önce tüm ekipmanın güvenlik kontrollerini yapınız ve tüm sorunlarını gideriniz. ✓ Güvenli çalışma için gerekli eğitimleri alınız ve gerekli koruyucu kıyafetleri giyiniz. ✓ Bir makineyi, yetkiniz yoksa veya bunun için eğitim almadıysanız kullanmayınız. ✓ Makineyi kullanan kişilerin dikkatini dağıtacak hareketlerden kaçınınız.

Ot temizliği: Çay bitkisi etrafındaki otların temizliğidir.
Mayıs, Haziran aylarında yapılır.
*Mutlaka genel önerileri okuyunuz!!!

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Fiziksel faktörler		
Toz	✓ Alerji ✓ Deri hastalıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Göz iltihapları (konjonktivit vb.) ✓ Mevcut solunum sistemi rahatsızlıklarının alevlenmesi vb.	✓ Toz maskesi kullanınız. ✓ Maske veya solunum koruyucu takmanız gerekiyorsa her zaman bandından ayarlayarak kullanınız, bölgeye tam olarak oturduğundan emin olunuz. ✓ Toz maskenizi temiz ve kuru bir yerde saklayınız, kirli, tozlu alanlardaki askılara, çivilere asmayınız. ✓ Toz maskenizi toza maruz kalınan alanlara girmeden takınız. ✓ Koruyucu gözlük kullanınız.
Kişisel koruyucu donanımın olmaması veya kullanılmaması (gözlük, maske, eldiven vb.)	✓ Alerji ✓ Deri hastalıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Göz iltihapları (konjonktivit vb.) ✓ Göz yaralanmaları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Yapılacak işe uygun koruma gözlüğü, eldiven kullanınız. ✓ Arazi şartlarına uygun, kaymaya karşı dirençli, tabanında kanalları olan botlar giyiniz.
Biyolojik faktörler		
Yabani hayvan ve böcek etkilenimi (yılan, arı, domuz, kene, böcekler, yabani köpek, akrep, fare, kelebek vb.)	✓ Kuduz ✓ Alerji ✓ Kene ile bulaşan hastalıklar ✓ Fare ile bulaşan hastalıklar ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Uzun kollu gömlek, uzun pantolon gibi vücudunuzu kapatan kıyafetler giyiniz, şapka vb. kullanınız, pantolonunuzu çoraplarınızın içine sokunuz, terlik yerine uygun bot vb. tercih ediniz. ✓ Gittiğiniz bahçe için yakınlarınızı bilgilendiriniz, bahçeye yalnız gitmemeye dikkat ediniz. ✓ Yanınızda gerektiğinde yardım istemek ve dikkat çekmek için cep telefonu, düdük vb. taşıyınız. ✓ Beslenme sırasında yerde oturmak yerine yemek için seyyar ya da kalıcı masa sandalye kullanınız. ✓ Tüm kesik ve sıyrıklarınızı hemen yıkayınız ve üzerini uygun bir şekilde kapatınız. ✓ Kolay ulaşılabilir ilk yardım çantası bulundurunuz.

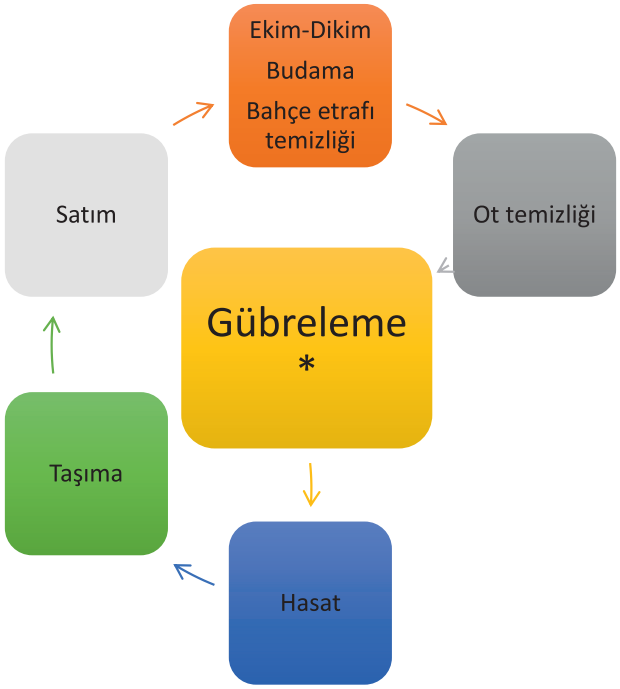
TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Gerek biyolojik tehlikeler gerekse motorlu tırpan, motorlu testere vb. kullanımı için hayvan, böcek yuvaları, taş vb. gibi engel oluşturabilecek durumların tespit edilmesi amacıyla bahçede çalışmaya gitmeden önce genel olarak bahçeyi dolaşılıp gözlemleyiniz.
Duş ve tuvaletin olmaması	✓ İdrar ve üreme yolları rahatsızlıkları, ✓ Mantar hastalıkları vb.	✓ Bahçeleriniz evinizden uzakta ise seyyar veya kalıcı duş, tuvalet yaptırınız.
Yabani bitki etkilenimi (polenler, ısırgan otu vb.)	✓ Cilt rahatsızlıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Alerji vb.	✓ Uzun kollu gömlek, uzun pantolon gibi vücudunuzu kapatan kıyafetler giyiniz, şapka vb. kullanınız, pantolonunuzu çoraplarınızın içine sokunuz, terlik yerine uygun bot vb. tercih ediniz.
Ergonomik faktörler		
Elle taşıma	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Yükleri elle taşımadan kaçınınız, mümkün olduğu kadar taşıma için bir araç kullanınız. ✓ Yükün taşınıp taşınmaması gerektiğine karar veriniz. ✓ Yükleri elle taşımadan kaçınamıyorsanız, yükü, çevreyi ve gidilecek yolu inceleyerek olumsuz durumları gideriniz. ✓ İşler değiştiğinde veya yeni işlere başlandığında riskleri yeniden değerlendiriniz. ✓ Yükleri zeminden veya omuz seviyesi üzerinden kaldırmaktan kaçınınız, yükleri kalça ile omuz seviyesi arasında tutunuz. ✓ Taşıma kaplarınızı seçerken üzerinde kabı tutmanızı sağlayacak kolların bulunmasına dikkat ediniz. ✓ Çanta ve kutu ağırlığını, yetişkin sağlıklı bir erkek için yaklaşık 20 kg'nin altında tutunuz. ✓ Yükler taşınırken hamile, çocuk, kadın, yaşlı ve engelli gibi özel risk gruplarının fiziki şartlarını göz önünde bulundurunuz. ✓ Daha iyi bir çalışma planının yüklerin birden çok defa kaldırma ihtiyacınızı ortadan kaldırabileceğini unutmayınız, örneğin yükü el arabasına, römorka veya bagaja koyarak ihtiyaç duyduğunuz yere elle taşımadan götürebilirsiniz. ✓ Malzeme tutacakları, çuvallar için arabalar vb. gibi harcanan eforu ve böylelikle sakatlanma riskinizi azaltabilecek, mekanik destekler kullanınız.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Sıvı veya akışkan içerik taşınan kap ve kutuları kaldırırken ağırlık dağılımını düzenleyerek;içeriğin hareket etmesini engelleyecek şekilde küçük kap ve kutular kullanınız. ✓ Zeminlerin seviye farklılıklarına, gölge ve kaygan alanlara, ortamdaki engellere ve yükü hareket ettirecek yeterli alan bulunmasına dikkat ediniz. ✓ Elleriniz ve ayaklarınız için koruyucu kıyafetler giyiniz. ✓ Yükü ani ve kuvvetli bir şekilde kaldırmaya çalışmayınız, itip kakmayınız, vücudunuzu bükmeyiniz. ✓ Yükü kaldırıp indirirken yardım alınız. ✓ Yükü zeminden dize ve sonrasında dizden kaldırma pozisyonuna şeklinde kolay aşamalarla kaldırınız, yükü indirilirken de tam tersini yapınız. ✓ Yükün ağırlığını bacaklarınızla kaldırınız ve sırtınızın düz durmasına özen gösteriniz. (bakınız sayfa 66) ✓ Yükü önce indiriniz sonra konumunu ayarlayınız. ✓ Yükleri parmak uçlarıyla değil avuç içiyle kaldırınız, taşıma esnasında kavrama şeklinizi değiştirmeyiniz. ✓ Yükün yolu görmenizi engellemesine izin vermeyiniz. ✓ Yükle birlikte hareket etmeden önce yolunuzun açık ve engelsiz olduğundan emin olunuz. ✓ Ellerinizin ağrımasından, hissizliğinden, karıncalanmasından, acımasından veya kollarınıza ağrı saplanmasından, kavrama zorluğu çekmekten veya bir ekleminizin şişmesinden şikâyet ediyorsanız tıbbi destek alınız. ✓ Mümkün olduğunca çalışanların kendi temposunda çalışmasına izin veriniz. ✓ Yeni çalışanların çalışma tempolarını kademeli olarak artırmalarına izin veriniz. ✓ Çalışırken sık sık kısa süreli aralar veriniz. ✓ Ele uyum sağlayacak tutacakları bulunan aletler, taşıma kapları tercih ediniz. (bakınız sayfa 65)
Zorlayıcı duruş	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık vb.	✓ Mola sayılarınızı artırınız. ✓ Beslenme sırasında yerde değil de oturarak yemek yemek için seyyar ya da kalıcı masa sandalye kullanınız. ✓ Yaptığınız işleri değiştirerek vücudunuzun farklı duruş (postür) biçimlerinde çalışmasını sağlayınız.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Tekrarlanan işler, değiştirilemeyen iş durumu	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık vb.	✓ Çalışanların ve kendinizin işin farklı aşamalarında görev yapmasını sağlayınız. ✓ Eğilerek iş yapmanız gerekiyorsa, çalışanlara ve kendinize oturarak veya yürüyerek yapılabilecek kısa görevler sağlayınız. ✓ Mola sayılarınızı artırınız.
Zorlayıcı ve ağır işler	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Elle yapılan işin zorluğunu en aza indirmek için tasarlanmış işinize uygun aletler kullanınız. ✓ 25 kg'den fazla, kavranması veya tutulması zor, sık sık kaldırma, indirme veya uzun mesafelerde taşımayı gerektiren, manevra yapması (sağa, sola dönmesi) zor veya bükme içeren, omuz yüksekliğinden yukarıda veya zeminden kaldırma gerektiren işler gibi özellikleri taşıyan yüklerin bulunduğu işlerden kaçınınız. ✓ Yük miktarını azaltılıp, sefer sayınızı artırınız. ✓ Yükün daha fazla kişi tarafından taşınmasını sağlayınız. ✓ Yük tipini değiştiriniz, büyük çuvallar kaldırmanızı zorlaştıracaktır; 50 kg'lik çuvallar yerine yaklaşık 20 kg'lik daha küçük çuvallar tercih ediniz. ✓ Özellikle büyük veya zorluk çıkaran yükler mekanik destekle taşınamıyorsa bu konuda destek alınız, önce işin konuşulup ardından herkesin birlikte çalışmasını sağlayınız. ✓ Güçlü kavrama, diz çöküş, kaldırma, çömelme, eğilme, titreşimli ekipmanlar, kıvrılma gibi durumları içeren işleri yaparken daha dikkatli olunuz. ✓ Bir kişinin net ve çalışanları acele ettirmeden talimatları vermekten sorumlu olduğundan emin olunuz.
Psikososyal faktörler		
Hava koşulları Çalışan bulma kaygısı Duş ve tuvaletin olmaması İçme ve kullanma için su yetersizliği Çalışırken yetersiz mola verilmesi	✓ Baş ağrısı ✓ Uykusuzluk ✓ Mide şikâyetleri ✓ Huzursuzluk ✓ İsteksizlik ✓ İştahsızlık veya aşırı yeme ✓ Depresyon ✓ Uyum bozuklukları	✓ İşlerin planlama ve organizasyonunu iyi yapınız. ✓ İş planları ve yoğun çalışma dönemleri hakkında çalışma arkadaşlarınızı ve aile bireylerinizi önceden uyarınız. ✓ İş planındaki değişikliklerle ilgili çalışanları ve aile bireylerini bilgilendiriniz. ✓ En az bir kişiyle birlikte çalışacak şekilde işleri düzenleyiniz. ✓ Deneyimli çalışanlarla işe yeni başlayanları eğitiniz, kontrol ediniz ve izleyiniz. ✓ Genç çalışanlar gibi savunmasız çalışanların korunmasını sağlayınız.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Beslenme sorunları İşin organizasyonu	✓ Mevcut psikiyatrik rahatsızlıkların alevlenmesi ✓ Aşırı tepki verme ✓ Şiddete meyil ✓ İntihar vb.	✓ Yetenekleriniz ve kapasitenizle yaptığınız işin uyumlu olmasını sağlayınız. ✓ Aile bireylerinin iş süreciyle ilgili kararlara katılımını sağlayınız. ✓ Çalışma saatlerinin çok uzun olmamasına özen gösteriniz. ✓ Beslenme ve dinlenme için yeterli mola veriniz. ✓ Bahçeleriniz evinizden uzakta ise seyyar veya kalıcı duş, tuvalet yaptırınız. ✓ Günün yorgunluğunu atmak için akşamları iş bitiminde kendinize zaman ayırmaya, hoşlandığınız uğraşılarla ilgilenmeye, sosyal ortamlara katılmaya özen gösteriniz. ✓ Kullandığınız psikiyatrik ilaç varsa zamanında kullanmaya özen gösteriniz, doktor kontrollerinizi ihmal etmeyiniz. ✓ Fiziksel, kimyasal, biyolojik ve ergonomik riskleri en aza indiriniz.
Diğer faktörler		
Kesici delici, motorlu alet kullanımı (balta, orak, tırpan, motorlu testere vb.)	✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Kesici delici aletleri taşırken daha dikkatli olunuz, kesici ve delicilerin keskin uçları için muhafaza kullanınız. ✓ Tepki gücünüzü azaltacak ilaç, alkol veya uyuşturucu madde kullandıktan sonra kesinlikle kesici delici ve motorlu aletler kullanmayınız. ✓ Kesici delici aletlerle çalışırken, atkı, ziynet eşyaları vb. takmayınız, saçlarınızı toplayınız, bol kıyafetler giymeyiniz. ✓ Budama sırasında çalışan kişinin yanına yaklaşmayınız. ✓ Sap kısmı elinize iyi oturan aletler tercih ediniz. ✓ Kullandığınız aletleri seçilirken kulpları pürüzsüz, kaymaya karşı dirençli malzemeden üretilen aletleri tercih ediniz. ✓ Makas, pense gibi çift taraflı aletleri seçerken sap uzunluğu elinize uygun ve aleti açık pozisyona getirmek için yay özelliği bulunan aletleri tercih ediniz. (bakınız sayfa 65) ✓ Kesici ve delici aletleri kullanırken çocuklardan, hayvanlardan, seyircilerden uzak durunuz. ✓ Kesici, delici ve motorlu aletlerin bakımı ve özellikle bileme işlemleri sırasında dikkatli olunuz, kesime dayanıklı sağlam eldivenler giyiniz. ✓ Kullandığınız makinelerin işe uygun tasarımda ve özellikte olmasına dikkat ediniz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Güvenli çalışma için gerekli eğitimleri alınız ve gerekli koruyucu kıyafetleri giyiniz. ✓ Kesici ve delici aletleri kullanan kişilerin dikkatini dağıtacak hareketlerden kaçınınız.



Gübreleme: Çay bitkisinin verimini artırmak için hayvan gübresi veya kimyasal gübre uygulamasıdır. Mayıs, Haziran aylarında uygulanır.

*Mutlaka genel önerileri okuyunuz!!!

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Fiziksel faktörler		
Toz	✓ Alerji ✓ Deri hastalıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Göz iltihapları (konjonktivit vb.) ✓ Mevcut solunum sistemi rahatsızlıklarının alevlenmesi vb.	✓ Çalışmak için rüzgârsız veya az rüzgârlı günleri tercih ediniz. ✓ Rüzgâr varlığında rüzgârı arkanıza alıp çalışınız. ✓ Gübreyi bahçeye serpmek yerine yere yakın biçimde toprağa dökünüz. ✓ Toz maskesi kullanınız. ✓ Maske veya solunum koruyucu takmanız gerekiyorsa her zaman bandından ayarlayarak kullanınız, bölgeye tam olarak oturduğundan emin olunuz. ✓ Toz maskenizi temiz ve kuru bir yerde saklayınız, kirli, tozlu alanlardaki askılara, çivilere asmayınız. ✓ Toz maskenizi toza maruz kalınan alanlara girmeden takınız. ✓ Koruyucu gözlük kullanınız.
Titreşim (motorlu testere, motorlu çit kesme ve düzeltme makineleri, el arabası vb.)	✓ Kas ve eklem ağrıları	✓ El arabası kullanıyorsanız lastik havasını uzman kişilere kontrol ettiriniz.
Kişisel koruyucu donanımın olmaması veya kullanılmaması (gözlük, maske, eldiven vb.)	✓ Alerji ✓ Deri hastalıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Göz iltihapları (konjonktivit vb.) ✓ Zehirlenme vb.	✓ Eldiven seçiminde geçirgen olmayan plastik eldivenler tercih ediniz. ✓ Koruyucu gözlük kullanınız. ✓ Gübrenin kullanıma hazırlanması sırasında mutlaka maske takınız. ✓ Gübreyi kullanıma hazırlamak ve uygulamak için çözücülerden (solventlerden) etkilenmeyen, sıvı geçirmeyen özel giysiler ve eldiven, bot gibi kişisel koruyucu donanımlar kullanınız.
Kimyasal faktörler		
Gübre Fosfor ve potasyumlu gübreler Azotlu gübreler	✓ Ciltte tahriş ✓ Gözde tahriş, kaşıntı, kızarıklık ✓ Mide ve barsak düzensizlikleri ✓ Morarma ✓ Boğaz ağrısı, öksürme	✓ Çay tarımı için yabani ot kurutma ilaçları (herbisitler) insanlar, diğer canlılar ve çevre için zararlı etkileri olabileceğinden önerilmemektedir, unutmayınız. ✓ Gübreyi bir sezonda kullanacak kadar satın alınız. ✓ Gübreyi kullanma talimatlarına uygun şekil ve miktarda hazırlayınız ve uygulayınız. ✓ Gübre, kireç veya tarım ilaçlarının malzeme güvenlik bilgi formlarını mutlaka okuyup bilgi sahibi olduktan sonra kimyasal maddeyi kullanınız ve depolama alanında bulundurunuz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
	✓ Solunum ve sindirim sisteminde tahriş ✓ Zehirlenme vb. 	✓ Gübreyi orijinal ambalajlarında, serin, kuru ve uygun havalandırmaya sahip depolarda, çocukların ulaşamayacağı şekilde, mutlaka kilit altında, gıda maddelerinden uzak şekilde depolayınız. ✓ Gübreyi mutlaka lavabo, duş ve göz duşu bulunan yerlerde kullanıma hazırlayınız(resim ekle). ✓ Gübreyi kesinlikle gıda maddelerinin, hayvan yemlerinin bulunduğu ortamlarda, araç üzeri, mutfak, ahır gibi yerlerde hazırlamayınız. ✓ Gübrenin kullanıma hazırlanması ve uygulanması sırasında kesinlikle yemek kapları veya mutfakta kullanılan malzemeleri kullanmayınız. ✓ Gübreyi kullanıma hazırlarken ve uygularken yalnız başınıza çalışmayınız. ✓ Gübreyi hazırlama ve uygulama sırasında hiçbir şey yemeyiniz, içmeyiniz, sigara ve alkol kullanmayınız, şakalaşmayınız. ✓ Uygulama esnasında arazide gübreleme çalışanı haricinde hiçbir çalışanın bulunmamasına dikkat ediniz. ✓ Uygulamadan önce ve sonra ellerinizi bol su ve sabunla yıkayınız. ✓ Gübrenin cildinize ve gözünüze temas etmesine kesinlikle izin vermeyiniz, temas halinde bol su ve sabunla yıkayınız. ✓ Uygulama sırasında delinen veya patlayan alet hortumlarını çıplak elle tamir etmeyiniz, tıkanan püskürtme uçlarını asla ağzınızla üfleyerek açmaya çalışmayınız. ✓ Uygulama sırasında ortaya çıkabilecek buhar ve tozu en aza indirecek önlemler alınız, saçılmayı engellemek için rüzgârlı havalarda ilaçlama yapmaktan kaçınınız. ✓ İlaçlanmış tohum, fide gibi materyallerin taşınmasında dahi kişisel koruyucu donanımlarınızı kullanınız. ✓ Uygulama bittikten sonra ilaçlama aletini ve bulaşık kapları bol deterjanlı su ile temizleyiniz ilaçlı atıkları gelişi güzel etrafa atmayınız. ✓ Uygulama sırasında kullandığınız kıyafetlerinizi diğer elbiselerinizle birlikte yıkamayınız. ✓ Gübre ile bulaşık atıkları, hayvanların dolaştığı yerlere serpmeyiniz, asla su yalaklarına, durgun ve akarsulara boşaltmayınız.

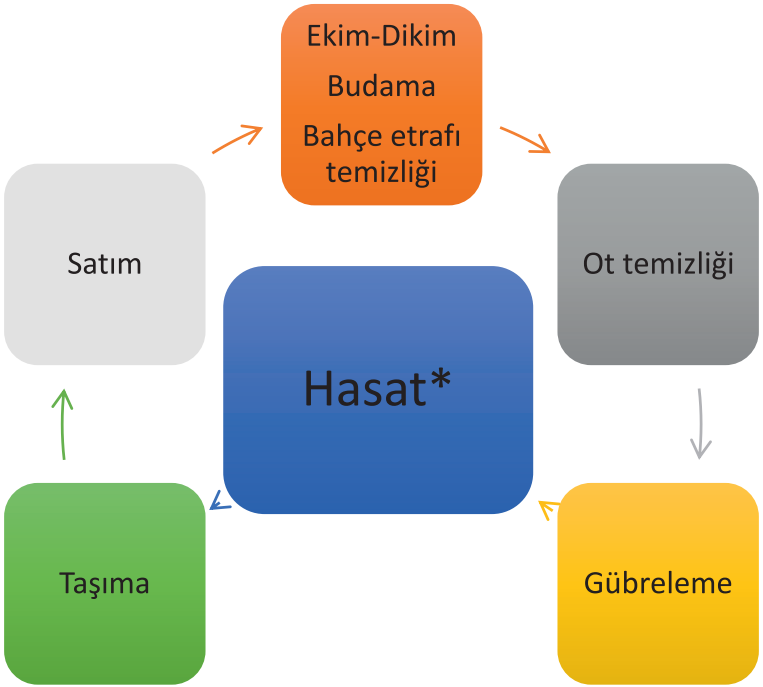
TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Artık ve bulaşık suyu bir çukur açıp içine boşaltınız ve üzerini toprakla kapatınız. ✓ Boş gübre ambalajlarını usulüne uygun olarak imha ediniz ve doğaya atmayınız. ✓ Zehirlenme durumunda genel olarak neler yapılacağı biliniz (kıyafetlerin çıkarılması, çalışılan yerden uzaklaşma, UZEM (Ulusal Zehir Danışma Merkezi) Alo 114, 112 vb.), kolay ulaşılabilir ilk yardım çantası bulundurunuz. ✓ Çalışanlarda zehirlenme belirtileri görüldüğünde derhal işi durdurunuz, çalışanı uygulama alanından uzaklaştırınız, gübre, kireç veya tarım ilacı ile kirlenmiş elbiseleri değiştiriniz, saçlı deri, göbek, kulak arkası, koltuk altı ve tırnak dipleri dâhil olmak üzere tüm vücudu 30 dakika boyunca sabun ve bol suyla yıkayınız. Basınçlı su ve krem kullanmayınız, mümkün olan en kısa sürede en yakın sağlık kuruluşuna müracaat ediniz. Ayrıca zirai mücadelede kullanılan ilaç ambalajını da rahatsızlanan çalışanla birlikte sağlık kuruluşuna götürünüz.
Etiketlenmemiş veya yetersiz etiketlenmiş malzeme kullanımı	✓ Zehirlenme ✓ Ölüm vb.	✓ Gübreyi ambalajından farklı kaplara koyarsanız mutlaka üzerine etiketleme yapınız, kapları başka herhangi bir iş için kullanmayınız. ✓ Gübreleme sırasında giydiğiniz kıyafeti günlük hayatta kullanmayınız, bu kıyafetlerle yemek yemeyiniz. ✓ Uygulama sonrası artan kireç, gübre veya tarım ilacını ağzı kapalı, yeterli etiketi ile çocukların ulaşamayacağı şekilde saklayınız.
Kimyasalların uygun olmayan ya da kapalı ortamlarda hazırlanması veya uygulanması	✓ Zehirlenme ✓ Ölüm vb.	✓ Kimyasalları kesinlikle açık havada hazırlayınız, uygulama sırasında rüzgârı arkanıza alınız. ✓ Gübre çuvallarını açarken dökülmeye karşı yere uygun örtüler seriniz. ✓ Maske kullanınız.
Biyolojik faktörler		
Yabani hayvan ve böcek etkilenimi (yılan, arı, domuz, kene, böcekler, yabani köpek, akrep, fare,	✓ Kuduz ✓ Alerji ✓ Kene ile bulaşan hastalıklar ✓ Fare ile bulaşan hastalıklar ✓ Yaralanma	✓ Uzun kollu gömlek, uzun pantolon gibi vücudunuzu kapatan kıyafetler giyiniz, şapka vb. kullanınız, pantolonunuzu çoraplarınızın içine sokunuz, terlik yerine uygun bot vb. tercih ediniz. ✓ Gittiğiniz bahçe için yakınlarınızı bilgilendiriniz, bahçeye yalnız gitmemeye dikkat ediniz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
kelebek vb.)	✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Yanınızda gerektiğinde yardım istemek ve dikkat çekmek için cep telefonu, düdük vb. taşıyınız. ✓ Beslenme sırasında yerde oturmak yerine yemek için seyyar ya da kalıcı masa sandalye kullanınız. ✓ Tüm kesik ve sıyrıklarınızı hemen yıkayınız ve üzerini uygun bir şekilde kapatınız. ✓ Kolay ulaşılabilir ilk yardım çantası bulundurunuz. ✓ Gerek biyolojik tehlikeler gerekse motorlu tırpan, motorlu testere vb. kullanımı için hayvan, böcek yuvaları, taş vb. gibi engel oluşturabilecek durumların tespit edilmesi amacıyla bahçede çalışmaya gitmeden önce genel olarak bahçeyi dolaşılıp gözlemleyiniz.
Duş ve tuvaletin olmaması	✓ İdrar ve üreme yolları rahatsızlıkları ✓ Mantar hastalıkları vb.	✓ Bahçeleriniz evinizden uzakta ise seyyar veya kalıcı duş, tuvalet yaptırınız.
Yabani bitki etkilenimi (polenler, ısırgan otu vb.)	✓ Cilt rahatsızlıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Alerji vb.	✓ Uzun kollu gömlek, uzun pantolon gibi vücudunuzu kapatan kıyafetler giyiniz, şapka vb. kullanınız, pantolonunuzu çoraplarınızın içine sokunuz, terlik yerine uygun bot vb. tercih ediniz.
Hayvan gübresi	✓ Kokunun rahatsız etmesi ✓ Kıyafetlerin kirlenmesi ✓ Sinek, sivrisinek vb. artışı ve onlardan kaynaklanabilecek hastalıklar vb.	✓ Hayvan gübresi taşırken geçirgen olmayan koruyucu kıyafetler giyiniz. ✓ Bahçelere uyguladığınız hayvan gübresinin üzerini toprakla kapatınız.
Ergonomik faktörler		
Elle taşıma	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Yükleri elle taşımadan kaçınınız, mümkün olduğu kadar taşıma için bir araç kullanınız. ✓ Yükün taşınıp taşınmaması gerektiğine karar veriniz. ✓ Yükleri elle taşımadan kaçınamıyorsanız, yükü, çevreyi ve gidilecek yolu inceleyerek olumsuz durumları gideriniz. ✓ İşler değiştiğinde veya yeni işlere başlandığında riskleri yeniden değerlendiriniz. ✓ Yükleri zeminden veya omuz seviyesi üzerinden kaldırmaktan kaçınınız, yükleri kalça ile omuz seviyesi arasında tutunuz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Taşıma kaplarınızı seçerken üzerinde kabı tutmanızı sağlayacak kolların bulunmasına dikkat ediniz. ✓ Çanta ve kutu ağırlığını, yetişkin sağlıklı bir erkek için yaklaşık 20 kg'nin altında tutunuz. ✓ Yükler taşınırken hamile, çocuk, kadın, yaşlı ve engelli gibi özel risk gruplarının fiziki şartlarını göz önünde bulundurunuz. ✓ Daha iyi bir çalışma planının yüklerin birden çok defa kaldırma ihtiyacınızı ortadan kaldırabileceğini unutmayınız, örneğin yükü el arabasına, römorka veya bagaja koyarak ihtiyaç duyduğunuz yere elle taşımadan götürebilirsiniz. ✓ Malzeme tutacakları, çuvallar için arabalar vb. gibi harcanan eforu ve böylelikle sakatlanma riskinizi azaltabilecek, mekanik destekler kullanınız. ✓ Sıvı veya akışkan içerik taşınan kap ve kutuları kaldırırken ağırlık dağılımını düzenleyerek;içeriğin hareket etmesini engelleyecek şekilde küçük kap ve kutular kullanınız. ✓ Zeminlerin seviye farklılıklarına, gölge ve kaygan alanlara, ortamdaki engellere ve yükü hareket ettirecek yeterli alan bulunmasına dikkat ediniz. ✓ Elleriniz ve ayaklarınız için koruyucu kıyafetler giyiniz. ✓ Yükü ani ve kuvvetli bir şekilde kaldırmaya çalışmayınız, itip kakmayınız, vücudunuzu bükmeyiniz. ✓ Yükü kaldırıp indirirken yardım alınız. ✓ Yükü zeminden dize ve sonrasında dizden kaldırma pozisyonuna şeklinde kolay aşamalarla kaldırınız, yükü indirilirken de tam tersini yapınız. ✓ Yükün ağırlığını bacaklarınızla kaldırınız ve sırtınızın düz durmasına özen gösteriniz. (bakınız sayfa 66) ✓ Yükü önce indiriniz sonra konumunu ayarlayınız. ✓ Yükleri parmak uçlarıyla değil avuç içiyle kaldırınız, taşıma esnasında kavrama şeklinizi değiştirmeyiniz. ✓ Yükün yolu görmenizi engellemesine izin vermeyiniz. ✓ Yükle birlikte hareket etmeden önce yolunuzun açık ve engelsiz olduğundan emin olunuz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Ellerinizin ağrımasından, hissizliğinden, karıncalanmasından, acımasından veya kollarınıza ağrı saplanmasından, kavrama zorluğu çekmekten veya bir ekleminizin şişmesinden şikâyet ediyorsanız tıbbi destek alınız. ✓ Mümkün olduğunca çalışanların kendi temposunda çalışmasına izin veriniz. ✓ Yeni çalışanların çalışma tempolarını kademeli olarak artırmalarına izin veriniz. ✓ Çalışırken sık sık kısa süreli aralar veriniz ✓ Ele uyum sağlayacak tutacakları bulunan aletler, taşıma kapları tercih ediniz.(bakınız sayfa 65)
Zorlayıcı duruş	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık vb.	✓ Mola sayılarınızı artırınız. ✓ Beslenme sırasında yerde değil de oturarak yemek yemek için seyyar ya da kalıcı masa sandalye kullanınız. ✓ Yaptığınız işleri değiştirerek vücudunuzun farklı duruş (postür) biçimlerinde çalışmasını sağlayınız.
Tekrarlanan işler, değiştirilemeyen iş durumu	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık vb.	✓ Çalışanların ve kendinizin işin farklı aşamalarında görev yapmasını sağlayınız. ✓ Eğilerek iş yapmanız gerekiyorsa, çalışanlara ve kendinize oturarak veya yürüyerek yapılabilecek kısa görevler sağlayınız. ✓ Mola sayılarınızı artırınız.
Zorlayıcı ve ağır işler	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Elle yapılan işin zorluğunu en aza indirmek için tasarlanmış işinize uygun aletler kullanınız. ✓ 25 kg'den fazla, kavranması veya tutulması zor, sık sık kaldırma, indirme veya uzun mesafelerde taşımayı gerektiren, manevra yapması (sağa, sola dönmesi) zor veya bükme içeren, omuz yüksekliğinden yukarıda veya zeminden kaldırma gerektiren işler gibi özellikleri taşıyan yüklerin bulunduğu işlerden kaçınınız. ✓ Yük miktarını azaltılıp, sefer sayınızı artırınız. ✓ Yükün daha fazla kişi tarafından taşınmasını sağlayınız. ✓ Yük tipini değiştiriniz, büyük çuvallar kaldırmanızı zorlaştıracaktır; 50 kg'lik çuvallar yerine yaklaşık 20 kg'lik daha küçük çuvallar tercih ediniz. ✓ Özellikle büyük veya zorluk çıkaran yükler mekanik destekle taşınamıyorsa bu konuda destek alınız, önce işin konuşulup ardından herkesin birlikte çalışmasını sağlayınız.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Güçlü kavrama, diz çöküş, kaldırma, çömelme, eğilme, titreşimli ekipmanlar, kıvrılma gibi durumları içeren işleri yaparken daha dikkatli olunuz. ✓ Bir kişinin net ve çalışanları acele ettirmeden talimatları vermekten sorumlu olduğundan emin olunuz.
Psikososyal faktörler		
Çay verimi Çay fiyatı Gübre fiyatı Hava koşulları Çalışan bulma kaygısı Çalışan ücretleri Duş ve tuvaletin olmaması İçme ve kullanma için su yetersizliği Çalışırken yetersiz mola verilmesi Beslenme sorunları İşin organizasyonu	✓ Baş ağrısı ✓ Uykusuzluk ✓ Mide şikâyetleri ✓ Huzursuzluk ✓ İsteksizlik ✓ İştahsızlık veya aşırı yeme ✓ Depresyon ✓ Uyum bozuklukları ✓ Mevcut psikiyatrik rahatsızlıkların alevlenmesi ✓ Aşırı tepki verme ✓ Şiddete meyil ✓ İntihar vb.	✓ İşlerin planlama ve organizasyonunu iyi yapınız. ✓ İş planları ve yoğun çalışma dönemleri hakkında çalışma arkadaşlarınızı ve aile bireylerinizi önceden uyarınız. ✓ İş planındaki değişikliklerle ilgili çalışanları ve aile bireylerini bilgilendiriniz. ✓ En az bir kişiyle birlikte çalışacak şekilde işleri düzenleyiniz. ✓ Deneyimli çalışanlarla işe yeni başlayanları eğitiniz, kontrol ediniz ve izleyiniz. ✓ Genç çalışanlar gibi savunmasız çalışanların korunmasını sağlayınız. ✓ Yetenekleriniz ve kapasitenizle yaptığınız işin uyumlu olmasını sağlayınız. ✓ Aile bireylerinin iş süreciyle ilgili kararlara katılımını sağlayınız. ✓ Çalışma saatlerinin çok uzun olmamasına özen gösteriniz. ✓ Beslenme ve dinlenme için yeterli mola veriniz. ✓ Bahçeleriniz evinizden uzakta ise seyyar veya kalıcı duş, tuvalet yaptırınız. ✓ Günün yorgunluğunu atmak için akşamları iş bitiminde kendinize zaman ayırmaya, hoşlandığınız uğraşılarla ilgilenmeye, sosyal ortamlara katılmaya özen gösteriniz. ✓ Kullandığınız psikiyatrik ilaç varsa zamanında kullanmaya özen gösteriniz, doktor kontrollerinizi ihmal etmeyiniz. ✓ Fiziksel, kimyasal, biyolojik ve ergonomik riskleri en aza indiriniz.
Diğer faktörler		
Kesici delici, motorlu alet kullanımı (balta, orak, tırpan, motorlu testere vb.)	✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Kesici delici aletleri taşırken daha dikkatli olunuz, kesici ve delicilerin keskin uçları için muhafaza kullanınız. ✓ Tepki gücünüzü azaltacak ilaç, alkol veya uyuşturucu madde kullandıktan sonra kesinlikle kesici delici ve motorlu aletler kullanmayınız. ✓ Atkı, ziynet eşyaları vb. takmayınız, saçlarınızı toplayınız.



Hasat: Çay bitkisinin yapraklarının toplanmasıdır.
Mayıs, Temmuz, Ağustos aylarında yapılır.
*Mutlaka genel önerileri okuyunuz!!!

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Fiziksel faktörler		
Toz	✓ Alerji ✓ Deri hastalıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Göz iltihapları (konjonktivit vb.) ✓ Mevcut solunum sistemi rahatsızlıklarının alevlenmesi vb.	✓ Toz maskesi kullanınız. ✓ Maske veya solunum koruyucu takmanız gerekiyorsa her zaman bandından ayarlayarak kullanınız, bölgeye tam olarak oturduğundan emin olunuz. ✓ Toz maskenizi temiz ve kuru bir yerde saklayınız, kirli, tozlu alanlardaki askılara, çivilere asmayınız. ✓ Toz maskenizi toza maruz kalınan alanlara girmeden takınız. ✓ Koruyucu gözlük kullanınız.
Titreşim (motorlu testere, motorlu çit kesme ve düzeltme makineleri vb.)	✓ Sinir sıkışması (karpal tünel sendromu vb.) ✓ Dolaşım bozuklukları ✓ Kas ve eklem ağrıları vb.	✓ Çay makasının seçiminde, makasın tutma kollarının elinize oturmasına, kaymayan ve yumuşak malzemeden yapılmış olmasına, açılıp kapanırken en az şekilde titreşim meydana getirmesine dikkat ediniz.
Kişisel koruyucu donanımın olmaması veya kullanılmaması (gözlük, maske, eldiven vb.)	✓ Alerji ✓ Deri hastalıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Göz iltihapları (konjonktivit vb.) ✓ Göz yaralanmaları ✓ İşitme kaybı ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Arazi şartlarına uygun, tabanında kanalları olan, kaymaya karşı dirençli botlar tercih ediniz. ✓ Dayanıklı malzemeden üretilmiş sağlam iş eldivenleri kullanınız.
Çalışanların motorlu araçta veya teleferikte uygun olmayan şekilde seyahat etmesi	✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Araçlarda uygun olmayan şekilde seyahat etmeyiniz. ✓ Araçlar yüklenirken aracın kapasitesine uygun şekilde yük koyunuz. ✓ Araçlara çay çuvallarını yüklerken aracı kullananın sürüşünü ve yolu görüşünü engellemeyecek şekilde yükleme yapınız. ✓ Kesinlikle teleferikte insan veya hayvan taşımayınız ve seyahat etmeyiniz, teleferikte yük taşırken dikkatli olunuz.

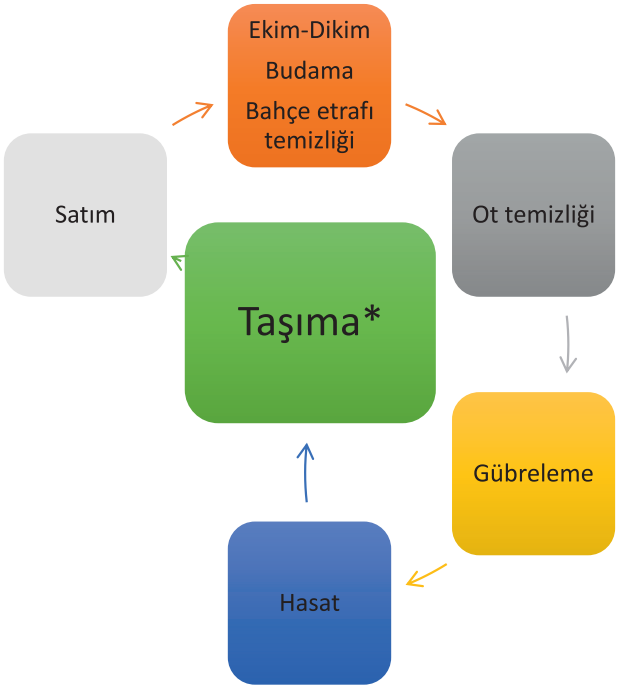
TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Biyolojik faktörler		
Yabani hayvan ve böcek etkilenimi (yılan, arı, domuz, kene, böcekler, yabani köpek, akrep, fare, kelebek vb.)	✓ Kuduz ✓ Alerji ✓ Kene ile bulaşan hastalıklar ✓ Fare ile bulaşan hastalıklar ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Uzun kollu gömlek, uzun pantolon gibi vücudunuzu kapatan kıyafetler giyiniz, şapka vb. kullanınız, pantolonunuzu çoraplarınızın içine sokunuz, terlik yerine uygun bot vb. tercih ediniz. ✓ Gittiğiniz bahçe için yakınlarınızı bilgilendiriniz, bahçeye yalnız gitmemeye dikkat ediniz. ✓ Yanınızda gerektiğinde yardım istemek ve dikkat çekmek için cep telefonu, düdük vb. taşıyınız. ✓ Beslenme sırasında yerde oturmak yerine yemek için seyyar ya da kalıcı masa sandalye kullanınız. ✓ Tüm kesik ve sıyrıklarınızı hemen yıkayınız ve üzerini uygun bir şekilde kapatınız. ✓ Kolay ulaşılabilir ilk yardım çantası bulundurunuz. ✓ Gerek biyolojik tehlikeler gerekse motorlu tırpan, motorlu testere vb. kullanımı için hayvan, böcek yuvaları, taş vb. gibi engel oluşturabilecek durumların tespit edilmesi amacıyla bahçede çalışmaya gitmeden önce genel olarak bahçeyi dolaşılıp gözlemleyiniz.
Duş ve tuvaletin olmaması	✓ İdrar ve üreme yolları rahatsızlıkları ✓ Mantar hastalıkları vb.	✓ Bahçeleriniz evinizden uzakta ise seyyar veya kalıcı duş, tuvalet yaptırınız
Yabani bitki etkilenimi (polenler, ısırgan otu vb.)	✓ Cilt rahatsızlıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Alerji vb.	✓ Uzun kollu gömlek, uzun pantolon gibi vücudunuzu kapatan kıyafetler giyiniz, şapka vb. kullanınız, pantolonunuzu çoraplarınızın içine sokunuz, terlik yerine uygun bot vb. tercih ediniz.
Ergonomik faktörler		
Elle taşıma	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Yükleri elle taşımadan kaçınınız, mümkün olduğu kadar taşıma için bir araç kullanınız. ✓ Yükün taşınıp taşınmaması gerektiğine karar veriniz. ✓ Yükleri elle taşımadan kaçınamıyorsanız, yükü, çevreyi ve gidilecek yolu inceleyerek olumsuz durumları gideriniz. ✓ İşler değiştiğinde veya yeni işlere başlandığında riskleri yeniden değerlendiriniz. ✓ Yükleri zeminden veya omuz seviyesi üzerinden kaldırmaktan kaçınınız, yükleri kalça ile omuz seviyesi arasında tutunuz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Taşıma kaplarınızı seçerken üzerinde kabı tutmanızı sağlayacak kolların bulunmasına dikkat ediniz. ✓ Çanta ve kutu ağırlığını, yetişkin sağlıklı bir erkek için yaklaşık 20 kg'nin altında tutunuz. ✓ Yükler taşınırken hamile, çocuk, kadın, yaşlı ve engelli gibi özel risk gruplarının fiziki şartlarını göz önünde bulundurunuz. ✓ Daha iyi bir çalışma planının yüklerin birden çok defa kaldırma ihtiyacınızı ortadan kaldırabileceğini unutmayınız, örneğin yükü el arabasına, römorka veya bagaja koyarak ihtiyaç duyduğunuz yere elle taşımadan götürebilirsiniz. ✓ Malzeme tutacakları, çuvallar için arabalar vb. gibi harcanan eforu ve böylelikle sakatlanma riskinizi azaltabilecek, mekanik destekler kullanınız. ✓ Sıvı veya akışkan içerik taşınan kap ve kutuları kaldırırken ağırlık dağılımını düzenleyerek;içeriğin hareket etmesini engelleyecek şekilde küçük kap ve kutular kullanınız. ✓ Zeminlerin seviye farklılıklarına, gölge ve kaygan alanlara, ortamdaki engellere ve yükü hareket ettirecek yeterli alan bulunmasına dikkat ediniz. ✓ Elleriniz ve ayaklarınız için koruyucu kıyafetler giyiniz. ✓ Yükü ani ve kuvvetli bir şekilde kaldırmaya çalışmayınız, itip kakmayınız, vücudunuzu bükmeyiniz. ✓ Yükü kaldırıp indirirken yardım alınız. ✓ Yükü zeminden dize ve sonrasında dizden kaldırma pozisyonuna şeklinde kolay aşamalarla kaldırınız, yükü indirilirken de tam tersini yapınız. ✓ Yükün ağırlığını bacaklarınızla kaldırınız ve sırtınızın düz durmasına özen gösteriniz. (bakınız sayfa 66) ✓ Yükü önce indiriniz sonra konumunu ayarlayınız. ✓ Yükleri parmak uçlarıyla değil avuç içiyle kaldırınız, taşıma esnasında kavrama şeklinizi değiştirmeyiniz. ✓ Yükün yolu görmenizi engellemesine izin vermeyiniz. ✓ Yükle birlikte hareket etmeden önce yolunuzun açık ve engelsiz olduğundan emin olunuz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Taşıma kolaylığı açısından çay çuvalları bahçe eğiminden yararlanılıp yuvarlanırken aşağıda bulunabilecek insan ve canlılara çarpabileceğinden dikkatli olunuz. ✓ Ellerinizin ağrımasından, hissizliğinden, karıncalanmasından, acımasından veya kollarınıza ağrı saplanmasından, kavrama zorluğu çekmekten veya bir ekleminizin şişmesinden şikâyet ediyorsanız tıbbi destek alınız. ✓ Mümkün olduğunca çalışanların kendi temposunda çalışmasına izin veriniz. ✓ Yeni çalışanların çalışma tempolarını kademeli olarak artırmalarına izin veriniz. ✓ Çalışırken sık sık kısa süreli aralar veriniz. ✓ Ele uyum sağlayacak tutacakları bulunan aletler, taşıma kapları tercih ediniz. (bakınız sayfa 65)
Zorlayıcı duruş	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık vb.	✓ Mola sayılarınızı artırınız. ✓ Beslenme sırasında yerde değil de oturarak yemek yemek için seyyar ya da kalıcı masa sandalye kullanınız. ✓ Yaptığınız işleri değiştirerek vücudunuzun farklı duruş (postür) biçimlerinde çalışmasını sağlayınız.
Tekrarlanan işler, değiştirilemeyen iş durumu	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık vb.	✓ Çalışanların ve kendinizin işin farklı aşamalarında görev yapmasını sağlayınız. ✓ Eğilerek iş yapmanız gerekiyorsa, çalışanlara ve kendinize oturarak veya yürüyerek yapılabilecek kısa görevler sağlayınız. ✓ Mola sayılarınızı artırınız.
Zorlayıcı ve ağır işler	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Elle yapılan işin zorluğunu en aza indirmek için tasarlanmış işinize uygun aletler kullanınız. ✓ 25 kg'den fazla, kavranması veya tutulması zor, sık sık kaldırma, indirme veya uzun mesafelerde taşımayı gerektiren, manevra yapması (sağa, sola dönmesi) zor veya bükme içeren, omuz yüksekliğinden yukarıda veya zeminden kaldırma gerektiren işler gibi özellikleri taşıyan yüklerin bulunduğu işlerden kaçınınız. ✓ Yük miktarını azaltılıp, sefer sayınızı artırınız. ✓ Yükün daha fazla kişi tarafından taşınmasını sağlayınız. ✓ Yük tipini değiştiriniz, büyük çuvallar kaldırmanızı zorlaştıracaktır; 50 kg'lik çuvallar yerine yaklaşık 20 kg'lik daha küçük çuvallar tercih ediniz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Özellikle büyük veya zorluk çıkaran yükler mekanik destekle taşınamıyorsa bu konuda destek alınız, önce işin konuşulup ardından herkesin birlikte çalışmasını sağlayınız. ✓ Güçlü kavrama, diz çöküş, kaldırma, çömelme, eğilme, titreşimli ekipmanlar, kıvrılma gibi durumları içeren işleri yaparken daha dikkatli olunuz. ✓ Bir kişinin net ve çalışanları acele ettirmeden talimatları vermekten sorumlu olduğundan emin olunuz.
Psikososyal faktörler		
Çay verimi Çay fiyatı Hava koşulları Çalışan bulma kaygısı Duş ve tuvaletin olmaması İçme ve kullanma için su yetersizliği Çalışırken yetersiz mola verilmesi Beslenme sorunları İşin organizasyonu	✓ Baş ağrısı ✓ Uykusuzluk ✓ Mide şikâyetleri ✓ Huzursuzluk ✓ İsteksizlik ✓ İştahsızlık veya aşırı yeme ✓ Depresyon ✓ Uyum bozuklukları ✓ Mevcut psikiyatrik rahatsızlıkların alevlenmesi ✓ Aşırı tepki verme ✓ Şiddete meyil ✓ İntihar vb.	✓ İşlerin planlama ve organizasyonunu iyi yapınız. ✓ İş planları ve yoğun çalışma dönemleri hakkında çalışma arkadaşlarınızı ve aile bireylerinizi önceden uyarınız. ✓ İş planındaki değişikliklerle ilgili çalışanları ve aile bireylerini bilgilendiriniz. ✓ En az bir kişiyle birlikte çalışacak şekilde işleri düzenleyiniz. ✓ Deneyimli çalışanlarla işe yeni başlayanları eğitiniz, kontrol ediniz ve izleyiniz. ✓ Genç çalışanlar gibi savunmasız çalışanların korunmasını sağlayınız. ✓ Yetenekleriniz ve kapasitenizle yaptığınız işin uyumlu olmasını sağlayınız. ✓ Aile bireylerinin iş süreciyle ilgili kararlara katılımını sağlayınız. ✓ Çalışma saatlerinin çok uzun olmamasına özen gösteriniz. ✓ Beslenme ve dinlenme için yeterli mola veriniz. ✓ Bahçeleriniz evinizden uzakta ise seyyar veya kalıcı duş, tuvalet yaptırınız. ✓ Günün yorgunluğunu atmak için akşamları iş bitiminde kendinize zaman ayırmaya, hoşlandığınız uğraşılarla ilgilenmeye, sosyal ortamlara katılmaya özen gösteriniz. ✓ Kullandığınız psikiyatrik ilaç varsa zamanında kullanmaya özen gösteriniz, doktor kontrollerinizi ihmal etmeyiniz. ✓ Fiziksel, kimyasal, biyolojik ve ergonomik riskleri en aza indiriniz.
Diğer faktörler		
Kesici delici, motorlu alet kullanımı (balta, orak, tırpan, motorlu testere vb.)	✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Kesici delici aletleri taşırken daha dikkatli olunuz, kesici ve delicilerin keskin uçları için muhafaza kullanınız. ✓ Tepki gücünüzü azaltacak ilaç, alkol veya uyuşturucu madde kullandıktan sonra kesinlikle kesici delici ve motorlu aletler kullanmayınız.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Kesici delici aletlerle çalışırken, atkı, ziynet eşyaları vb. takmayınız, saçlarınızı toplayınız, bol kıyafetler giymeyiniz. ✓ Sap kısmı elinize iyi oturan aletler tercih ediniz. ✓ Kullandığınız aletleri seçilirken kulpları pürüzsüz, kaymaya karşı dirençli malzemeden üretilen aletleri tercih ediniz. ✓ Makas, pense gibi çift taraflı aletleri seçerken sap uzunluğu elinize uygun ve aleti açık pozisyona getirmek için yay özelliği bulunan aletleri tercih ediniz. (bakınız sayfa 65)



Taşıma: Toplanan çay yapraklarının taşınmasıdır.
Mayıs, Temmuz, Ağustos aylarında gerçekleşir.
*Mutlaka genel önerileri okuyunuz!!!

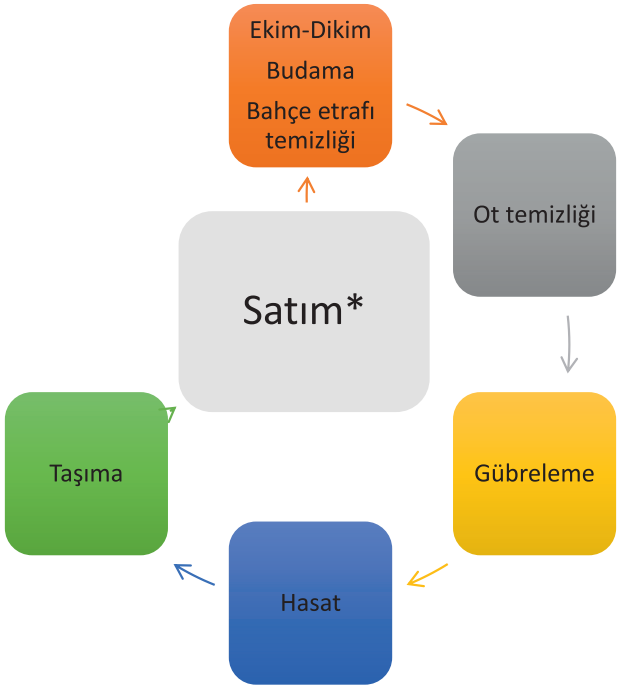
TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Fiziksel faktörler		
Toz	✓ Alerji ✓ Deri hastalıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Göz iltihapları (konjonktivit vb.) ✓ Mevcut solunum sistemi rahatsızlıklarının alevlenmesi vb.	✓ Toz maskesi kullanınız. ✓ Maske veya solunum koruyucu takmanız gerekiyorsa her zaman bandından ayarlayarak kullanınız, bölgeye tam olarak oturduğundan emin olunuz. ✓ Toz maskenizi temiz ve kuru bir yerde saklayınız, kirli, tozlu alanlardaki askılara, çivilere asmayınız. ✓ Toz maskenizi toza maruz kalınan alanlara girmeden takınız. ✓ Koruyucu gözlük kullanınız.
Titreşim (motorlu testere, motorlu çit kesme ve düzeltme makineleri vb.)	✓ Kas ve eklem ağrıları	✓ El arabası kullanıyorsanız lastik havasını uzman kişilere kontrol ettiriniz.
Kişisel koruyucu donanımın olmaması veya kullanılmaması (gözlük, maske, eldiven vb.)	✓ Alerji ✓ Deri hastalıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Göz iltihapları (konjonktivit vb.) ✓ Göz yaralanmaları ✓ İşitme kaybı ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Dayanıklı malzemeden üretilmiş sağlam iş eldivenleri kullanınız. ✓ Koruyucu gözlük kullanınız.
Çalışanların motorlu araçta veya teleferikte uygun olmayan şekilde seyahat etmesi	✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Araçlarda uygun olmayan şekilde seyahat etmeyiniz. ✓ Araçlar yüklenirken aracın kapasitesine uygun şekilde yük koyunuz. ✓ Araçlara çay çuvallarını yüklerken aracı kullananın sürüşünü ve yolu görüşünü engellemeyecek şekilde yükleme yapınız. ✓ Kesinlikle teleferikte insan veya hayvan taşımayınız ve seyahat etmeyiniz, teleferikte yük taşırken dikkatli olunuz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Biyolojik faktörler		
Yabani hayvan ve böcek etkilenimi (yılan, arı, domuz, kene, böcekler, yabani köpek, akrep, fare, kelebek vb.)	✓ Kuduz ✓ Alerji ✓ Kene ile bulaşan hastalıklar ✓ Fare ile bulaşan hastalıklar ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Uzun kollu gömlek, uzun pantolon gibi vücudunuzu kapatan kıyafetler giyiniz, şapka vb. kullanınız, pantolonunuzu çoraplarınızın içine sokunuz, terlik yerine uygun bot vb. tercih ediniz. ✓ Gittiğiniz bahçe için yakınlarınızı bilgilendiriniz, bahçeye yalnız gitmemeye dikkat ediniz. ✓ Yanınızda gerektiğinde yardım istemek ve dikkat çekmek için cep telefonu, düdük vb. taşıyınız. ✓ Beslenme sırasında yerde oturmak yerine yemek için seyyar ya da kalıcı masa sandalye kullanınız. ✓ Tüm kesik ve sıyrıklarınızı hemen yıkayınız ve üzerini uygun bir şekilde kapatınız. ✓ Kolay ulaşılabilir ilk yardım çantası bulundurunuz. ✓ Gerek biyolojik tehlikeler gerekse motorlu tırpan, motorlu testere vb. kullanımı için hayvan, böcek yuvaları, taş vb. gibi engel oluşturabilecek durumların tespit edilmesi amacıyla bahçede çalışmaya gitmeden önce genel olarak bahçeyi dolaşılıp gözlemleyiniz .
Duş ve tuvaletin olmaması	✓ İdrar ve üreme yolları rahatsızlıkları ✓ Mantar hastalıkları vb.	✓ Bahçeleriniz evinizden uzakta ise seyyar veya kalıcı duş, tuvalet yaptırınız.
Yabani bitki etkilenimi (polenler, ısırgan otu vb.)	✓ Cilt rahatsızlıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Alerji vb.	✓ Uzun kollu gömlek, uzun pantolon gibi vücudunuzu kapatan kıyafetler giyiniz, şapka vb. kullanınız, pantolonunuzu çoraplarınızın içine sokunuz, terlik yerine uygun bot vb. tercih ediniz.
Ergonomik faktörler		
Elle taşıma	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Yükleri elle taşımadan kaçınınız, mümkün olduğu kadar taşıma için bir araç kullanınız. ✓ Yükün taşınıp taşınmaması gerektiğine karar veriniz. ✓ Yükleri elle taşımadan kaçınamıyorsanız, yükü, çevreyi ve gidilecek yolu inceleyerek olumsuz durumları gideriniz. ✓ İşler değiştiğinde veya yeni işlere başlandığında riskleri yeniden değerlendiriniz. ✓ Yükleri zeminden veya omuz seviyesi üzerinden kaldırmaktan kaçınınız, yükleri kalça ile omuz seviyesi arasında tutunuz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Taşıma kaplarınızı seçerken üzerinde kabı tutmanızı sağlayacak kolların bulunmasına dikkat ediniz. ✓ Çanta ve kutu ağırlığını, yetişkin sağlıklı bir erkek için yaklaşık 20 kg'nin altında tutunuz. ✓ Yükler taşınırken hamile, çocuk, kadın, yaşlı ve engelli gibi özel risk gruplarının fiziki şartlarını göz önünde bulundurunuz. ✓ Daha iyi bir çalışma planının yüklerin birden çok defa kaldırma ihtiyacınızı ortadan kaldırabileceğini unutmayınız, örneğin yükü el arabasına, römorka veya bagaja koyarak ihtiyaç duyduğunuz yere elle taşımadan götürebilirsiniz. ✓ Malzeme tutacakları, çuvallar için arabalar vb. gibi harcanan eforu ve böylelikle sakatlanma riskinizi azaltabilecek, mekanik destekler kullanınız. ✓ Sıvı veya akışkan içerik taşınan kap ve kutuları kaldırırken ağırlık dağılımını düzenleyerek;içeriğin hareket etmesini engelleyecek şekilde küçük kap ve kutular kullanınız. ✓ Zeminlerin seviye farklılıklarına, gölge ve kaygan alanlara, ortamdaki engellere ve yükü hareket ettirecek yeterli alan bulunmasına dikkat ediniz. ✓ Elleriniz ve ayaklarınız için koruyucu kıyafetler giyiniz. ✓ Yükü ani ve kuvvetli bir şekilde kaldırmaya çalışmayınız, itip kakmayınız, vücudunuzu bükmeyiniz. ✓ Yükü kaldırıp indirirken yardım alınız. ✓ Yükü zeminden dize ve sonrasında dizden kaldırma pozisyonuna şeklinde kolay aşamalarla kaldırınız, yükü indirilirken de tam tersini yapınız. ✓ Yükün ağırlığını bacaklarınızla kaldırınız ve sırtınızın düz durmasına özen gösteriniz. ✓ Yükü önce indiriniz sonra konumunu ayarlayınız. ✓ Yükleri parmak uçlarıyla değil avuç içiyle kaldırınız, taşıma esnasında kavrama şeklinizi değiştirmeyiniz. ✓ Yükün yolu görmenizi engellemesine izin vermeyiniz. ✓ Yükle birlikte hareket etmeden önce yolunuzun açık ve engelsiz olduğundan emin olunuz. ✓ Taşıma kolaylığı açısından çay çuvalları bahçe eğiminden yararlanılıp yuvarlanırken aşağıdaki insan ve canlılara çarpabileceğinden dikkatli olunuz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Ellerinizin ağrımasından, hissizliğinden, karıncalanmasından, acımasından veya kollarınıza ağrı saplanmasından, kavrama zorluğu çekmekten veya bir ekleminizin şişmesinden şikâyet ediyorsanız tıbbi destek alınız. ✓ Mümkün olduğunca çalışanların kendi temposunda çalışmasına izin veriniz. ✓ Yeni çalışanların çalışma tempolarını kademeli olarak artırmalarına izin veriniz. ✓ Çalışırken sık sık kısa süreli aralar veriniz. ✓ Ele uyum sağlayacak tutacakları bulunan aletler, taşıma kapları tercih ediniz.
Zorlayıcı duruş	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık vb.	✓ Mola sayılarınızı artırınız. ✓ Beslenme sırasında yerde değil de oturarak yemek yemek için seyyar ya da kalıcı masa sandalye kullanınız. ✓ Yaptığınız işleri değiştirerek vücudunuzun farklı duruş (postür) biçimlerinde çalışmasını sağlayınız.
Tekrarlanan işler, değiştirilemeyen iş durumu	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık vb.	✓ Çalışanların ve kendinizin işin farklı aşamalarında görev yapmasını sağlayınız. ✓ Eğilerek iş yapmanız gerekiyorsa, çalışanlara ve kendinize oturarak veya yürüyerek yapılabilecek kısa görevler sağlayınız. ✓ Mola sayılarınızı artırınız.
Zorlayıcı ve ağır işler	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Elle yapılan işin zorluğunu en aza indirmek için tasarlanmış işinize uygun aletler kullanınız. ✓ 25 kg'den fazla, kavranması veya tutulması zor, sık sık kaldırma, indirme veya uzun mesafelerde taşımayı gerektiren, manevra yapması (sağa, sola dönmesi) zor veya bükme içeren, omuz yüksekliğinden yukarıda veya zeminden kaldırma gerektiren işler gibi özellikleri taşıyan yüklerin bulunduğu işlerden kaçınınız. ✓ Yük miktarını azaltılıp, sefer sayınızı artırınız. ✓ Yükün daha fazla kişi tarafından taşınmasını sağlayınız. ✓ Yük tipini değiştiriniz, büyük çuvallar kaldırmanızı zorlaştıracaktır; 50 kg'lik çuvallar yerine yaklaşık 20 kg'lik daha küçük çuvallar tercih ediniz. ✓ Özellikle büyük veya zorluk çıkaran yükler mekanik destekle taşınamıyorsa bu konuda destek alınız, önce işin konuşulup ardından herkesin birlikte çalışmasını sağlayınız

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Güçlü kavrama, diz çöküş, kaldırma, çömelme, eğilme, titreşimli ekipmanlar, kıvrılma gibi durumları içeren işleri yaparken daha dikkatli olunuz. ✓ Bir kişinin net ve çalışanları acele ettirmeden talimatları vermekten sorumlu olduğundan emin olunuz.
Psikososyal faktörler		
Çay verimi Çay fiyatı Hava koşulları Çalışan bulma kaygısı Çalışan ücretleri Duş ve tuvaletin olmaması İçme ve kullanma için su yetersizliği Çalışırken yetersiz mola verilmesi Beslenme sorunları İşin organizasyonu	✓ Baş ağrısı ✓ Uykusuzluk ✓ Mide şikâyetleri ✓ Huzursuzluk ✓ İsteksizlik ✓ İştahsızlık veya aşırı yeme ✓ Depresyon ✓ Uyum bozuklukları ✓ Mevcut psikiyatrik rahatsızlıkların alevlenmesi ✓ Aşırı tepki verme ✓ Şiddete meyil ✓ İntihar vb.	✓ İşlerin planlama ve organizasyonunu iyi yapınız. ✓ İş planları ve yoğun çalışma dönemleri hakkında çalışma arkadaşlarınızı ve aile bireylerinizi önceden uyarınız. ✓ İş planındaki değişikliklerle ilgili çalışanları ve aile bireylerini bilgilendiriniz. ✓ En az bir kişiyle birlikte çalışacak şekilde işleri düzenleyiniz. ✓ Deneyimli çalışanlarla işe yeni başlayanları eğitiniz, kontrol ediniz ve izleyiniz. ✓ Genç çalışanlar gibi savunmasız çalışanların korunmasını sağlayınız. ✓ Yetenekleriniz ve kapasitenizle yaptığınız işin uyumlu olmasını sağlayınız. ✓ Aile bireylerinin iş süreciyle ilgili kararlara katılımını sağlayınız. ✓ Çalışma saatlerinin çok uzun olmamasına özen gösteriniz. ✓ Beslenme ve dinlenme için yeterli mola veriniz. ✓ Bahçeleriniz evinizden uzakta ise seyyar veya kalıcı duş, tuvalet yaptırınız. ✓ Günün yorgunluğunu atmak için akşamları iş bitiminde kendinize zaman ayırmaya, hoşlandığınız uğraşılarla ilgilenmeye, sosyal ortamlara katılmaya özen gösteriniz. ✓ Kullandığınız psikiyatrik ilaç varsa zamanında kullanmaya özen gösteriniz, doktor kontrollerinizi ihmal etmeyiniz. ✓ Fiziksel, kimyasal, biyolojik ve ergonomik riskleri en aza indiriniz.



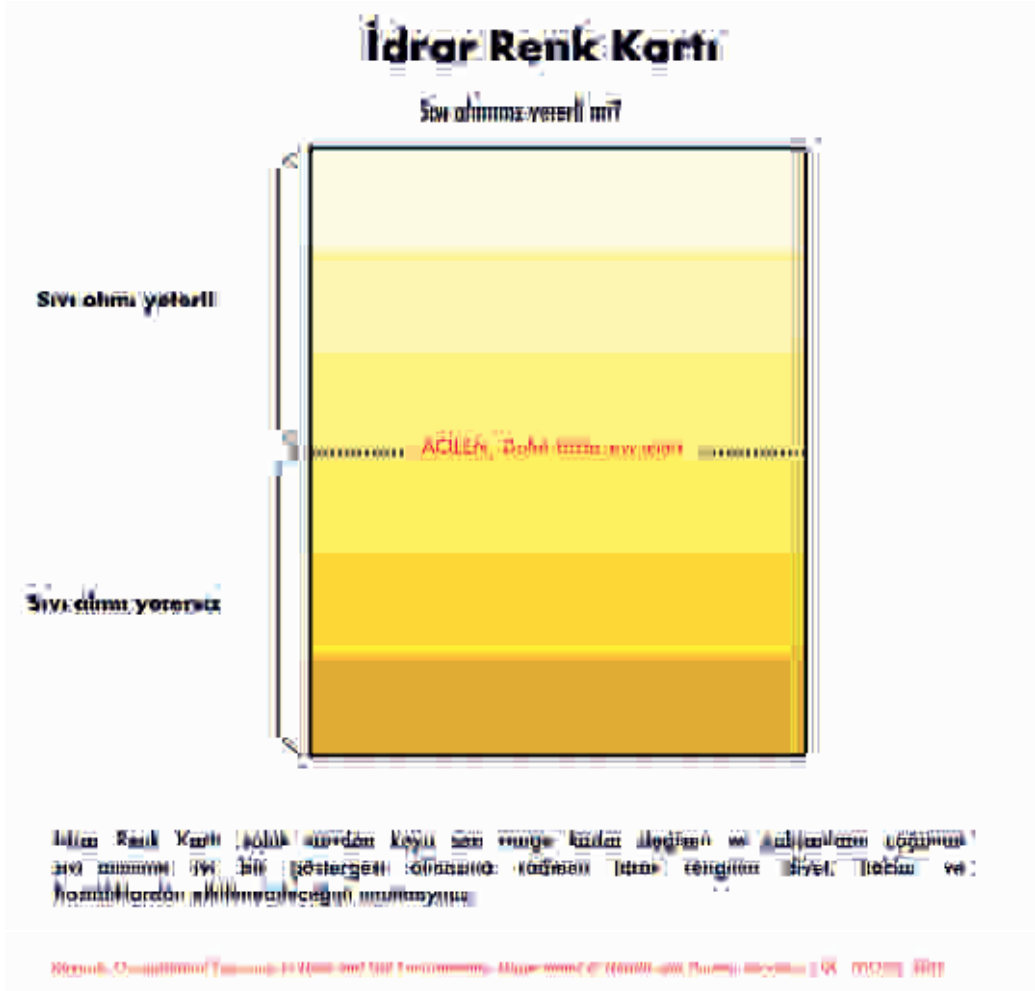
Satım: Çayın satılmasıdır.
Mayıs, Temmuz, Ağustos aylarında gerçekleşir.
*Mutlaka genel önerileri okuyunuz!!!

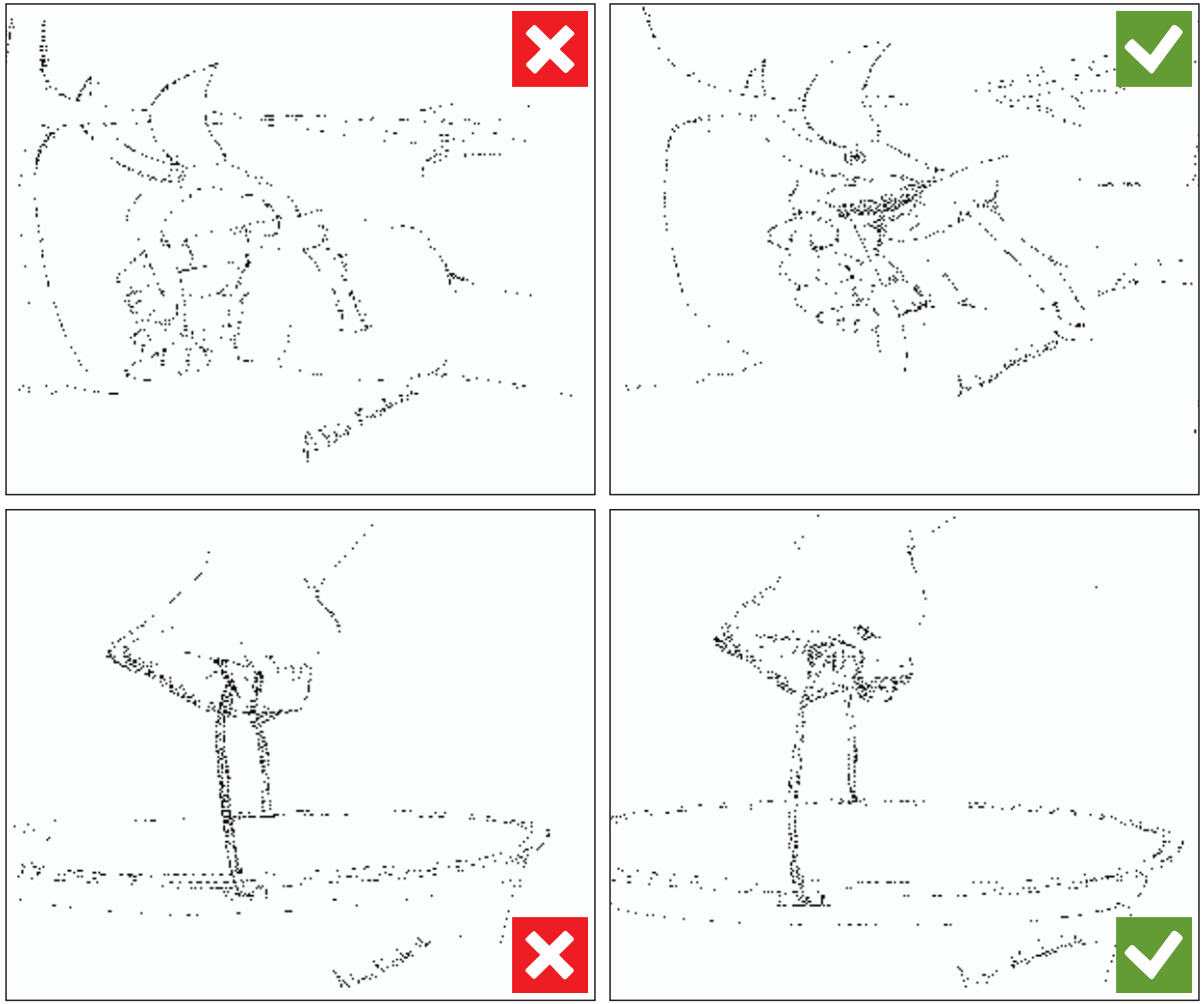
TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Fiziksel faktörler		
Toz	✓ Alerji ✓ Deri hastalıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Göz iltihapları (konjonktivit vb.) ✓ Mevcut solunum sistemi rahatsızlıklarının alevlenmesi vb.	✓ Toz maskesi kullanınız. ✓ Maske veya solunum koruyucu takmanız gerekiyorsa her zaman bandından ayarlayarak kullanınız, bölgeye tam olarak oturduğundan emin olunuz. ✓ Toz maskenizi temiz ve kuru bir yerde saklayınız, kirli, tozlu alanlardaki askılara, çivilere asmayınız. ✓ Toz maskenizi toza maruz kalınan alanlara girmeden takınız. ✓ Koruyucu gözlük kullanınız.
Kişisel koruyucu donanımın olmaması veya kullanılmaması (gözlük, maske, eldiven vb.)	✓ Alerji ✓ Deri hastalıkları (dermatit, egzema vb.) ✓ Göz iltihapları (konjonktivit vb.) ✓ Göz yaralanmaları ✓ İşitme kaybı ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Dayanıklı malzemeden üretilmiş sağlam iş eldivenleri kullanınız. ✓ Koruyucu gözlük kullanınız.
Çalışanların motorlu araçta veya teleferikte uygun olmayan şekilde seyahat etmesi	✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Araçlarda uygun olmayan şekilde seyahat etmeyiniz. ✓ Araçlar yüklenirken aracın kapasitesine uygun şekilde yük koyunuz. ✓ Araçlara fındık çuvallarını yüklerken aracı kullananın sürüşünü ve yolu görüşünü engellemeyecek şekilde yükleme yapınız. ✓ Kesinlikle teleferikte insan veya hayvan taşımayınız ve seyahat etmeyiniz, teleferikte yük taşırken dikkatli olunuz.
Uygun olmayan yerlerde kurutma veya çay ayıklama işleminin yapılması (yeterli ikaz işareti bulunmayan yol kenarları vb.)	✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Yol kenarı veya benzeri yerlerde araçlara çay çuvalları yüklenirken trafikteki araçların sizleri fark etmesini sağlayacak yeterli ikaz işaretleri bulundurunuz.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
Ergonomik faktörler		
Elle taşıma	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Yükleri elle taşımadan kaçınınız, mümkün olduğu kadar taşıma için bir araç kullanınız. ✓ Yükün taşınıp taşınmaması gerektiğine karar veriniz. ✓ Yükleri elle taşımadan kaçınamıyorsanız, yükü, çevreyi ve gidilecek yolu inceleyerek olumsuz durumları gideriniz. ✓ İşler değiştiğinde veya yeni işlere başlandığında riskleri yeniden değerlendiriniz. ✓ Yükleri zeminden veya omuz seviyesi üzerinden kaldırmaktan kaçınınız, yükleri kalça ile omuz seviyesi arasında tutunuz. ✓ Taşıma kaplarınızı seçerken üzerinde kabı tutmanızı sağlayacak kolların bulunmasına dikkat ediniz. ✓ Çanta ve kutu ağırlığını, yetişkin sağlıklı bir erkek için yaklaşık 20 kg'nin altında tutunuz. ✓ Yükler taşınırken hamile, çocuk, kadın, yaşlı ve engelli gibi özel risk gruplarının fiziki şartlarını göz önünde bulundurunuz. ✓ Daha iyi bir çalışma planının yüklerin birden çok defa kaldırma ihtiyacınızı ortadan kaldırabileceğini unutmayınız, örneğin yükü el arabasına, römorka veya bagaja koyarak ihtiyaç duyduğunuz yere elle taşımadan götürebilirsiniz. ✓ Malzeme tutacakları, çuvallar için arabalar vb. gibi harcanan eforu ve böylelikle sakatlanma riskinizi azaltabilecek, mekanik destekler kullanınız. ✓ Sıvı veya akışkan içerik taşınan kap ve kutuları kaldırırken ağırlık dağılımını düzenleyerek;içeriğin hareket etmesini engelleyecek şekilde küçük kap ve kutular kullanınız. ✓ Zeminlerin seviye farklılıklarına, gölge ve kaygan alanlara, ortamdaki engellere ve yükü hareket ettirecek yeterli alan bulunmasına dikkat ediniz. ✓ Elleriniz ve ayaklarınız için koruyucu kıyafetler giyiniz. ✓ Yükü ani ve kuvvetli bir şekilde kaldırmaya çalışmayınız, itip kakmayınız, vücudunuzu bükmeyiniz. ✓ Yükü kaldırıp indirirken yardım alınız. ✓ Yükü zeminden dize ve sonrasında dizden kaldırma pozisyonuna şeklinde kolay aşamalarla kaldırınız, yükü indirilirken de tam tersini yapınız.

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		✓ Yükün ağırlığını bacaklarınızla kaldırınız ve sırtınızın düz durmasına özen gösteriniz. (bakınız sayfa 66) ✓ Yükü önce indiriniz sonra konumunu ayarlayınız. ✓ Yükleri parmak uçlarıyla değil avuç içiyle kaldırınız, taşıma esnasında kavrama şeklinizi değiştirmeyiniz. ✓ Yükün yolu görmenizi engellemesine izin vermeyiniz. ✓ Yükle birlikte hareket etmeden önce yolunuzun açık ve engelsiz olduğundan emin olunuz. ✓ Ellerinizin ağrımasından, hissizliğinden, karıncalanmasından, acımasından veya kollarınıza ağrı saplanmasından, kavrama zorluğu çekmekten veya bir ekleminizin şişmesinden şikâyet ediyorsanız tıbbi destek alınız. ✓ Mümkün olduğunca çalışanların kendi temposunda çalışmasına izin veriniz. ✓ Yeni çalışanların çalışma tempolarını kademeli olarak artırmalarına izin veriniz. ✓ Çalışırken sık sık kısa süreli aralar veriniz. ✓ Ele uyum sağlayacak tutacakları bulunan aletler, taşıma kapları tercih ediniz. (bakınız sayfa 65)
Zorlayıcı duruş	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık vb.	✓ Mola sayılarınızı artırınız. ✓ Beslenme sırasında yerde değil de oturarak yemek yemek için seyyar ya da kalıcı masa sandalye kullanınız. ✓ Yaptığınız işleri değiştirerek vücudunuzun farklı duruş (postür) biçimlerinde çalışmasını sağlayınız.
Tekrarlanan işler, değiştirilemeyen iş durumu	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık vb.	✓ Çalışanların ve kendinizin işin farklı aşamalarında görev yapmasını sağlayınız. ✓ Eğilerek iş yapmanız gerekiyorsa, çalışanlara ve kendinize oturarak veya yürüyerek yapılabilecek kısa görevler sağlayınız. ✓ Mola sayılarınızı artırınız.
Zorlayıcı ve ağır işler	✓ Kas ve eklem ağrıları ✓ Bel ve boyun fıtıkları ✓ Yaralanma ✓ Sakatlık ✓ Ölüm vb.	✓ Elle yapılan işin zorluğunu en aza indirmek için tasarlanmış işinize uygun aletler kullanınız. ✓ 25 kg'den fazla, kavranması veya tutulması zor, sık sık kaldırma, indirme veya uzun mesafelerde taşımayı gerektiren, manevra yapması (sağa, sola dönmesi) zor veya bükme içeren, omuz yüksekliğinden yukarıda veya

TEHLİKELER	RİSKLER	ÖNERİLER
		zeminden kaldırma gerektiren işler gibi özellikleri taşıyan yüklerin bulunduğu işlerden kaçınınız. ✓ Yük miktarını azaltılıp, sefer sayınızı artırınız. ✓ Yükün daha fazla kişi tarafından taşınmasını sağlayınız. ✓ Yük tipini değiştiriniz, büyük çuvallar kaldırmanızı zorlaştıracaktır; 50 kg'lik çuvallar yerine yaklaşık 20 kg'lik daha küçük çuvallar tercih ediniz. ✓ Özellikle büyük veya zorluk çıkaran yükler mekanik destekle taşınamıyorsa bu konuda destek alınız, önce işin konuşulup ardından herkesin birlikte çalışmasını sağlayınız. ✓ Güçlü kavrama, diz çöküş, kaldırma, çömelme, eğilme, titreşimli ekipmanlar, kıvrılma gibi durumları içeren işleri yaparken daha dikkatli olunuz. ✓ Bir kişinin net ve çalışanları acele ettirmeden talimatları vermekten sorumlu olduğundan emin olunuz.
Psikososyal faktörler		
Çay verimi Çay fiyatı Hava koşulları Çalışan bulma kaygısı Çalışan ücretleri Duş ve tuvaletin olmaması İçme ve kullanma için su yetersizliği Çalışırken yetersiz mola verilmesi Beslenme sorunları İşin organizasyonu	✓ Baş ağrısı ✓ Uykusuzluk ✓ Mide şikâyetleri ✓ Huzursuzluk ✓ İsteksizlik ✓ İştahsızlık veya aşırı yeme ✓ Depresyon ✓ Uyum bozuklukları ✓ Mevcut psikiyatrik rahatsızlıkların alevlenmesi ✓ Aşırı tepki verme ✓ Şiddete meyil ✓ İntihar vb.	✓ İşlerin planlama ve organizasyonunu iyi yapınız. ✓ İş planları ve yoğun çalışma dönemleri hakkında çalışma arkadaşlarınızı ve aile bireylerinizi önceden uyarınız. ✓ İş planındaki değişikliklerle ilgili çalışanları ve aile bireylerini bilgilendiriniz. ✓ En az bir kişiyle birlikte çalışacak şekilde işleri düzenleyiniz. ✓ Deneyimli çalışanlarla işe yeni başlayanları eğitiniz, kontrol ediniz ve izleyiniz. ✓ Genç çalışanlar gibi savunmasız çalışanların korunmasını sağlayınız. ✓ Yetenekleriniz ve kapasitenizle yaptığınız işin uyumlu olmasını sağlayınız. ✓ Aile bireylerinin iş süreciyle ilgili kararlara katılımını sağlayınız. ✓ Çalışma saatlerinin çok uzun olmamasına özen gösteriniz. ✓ Beslenme ve dinlenme için yeterli mola veriniz. ✓ Bahçeleriniz evinizden uzakta ise seyyar veya kalıcı duş, tuvalet yaptırınız. ✓ Günün yorgunluğunu atmak için akşamları iş bitiminde kendinize zaman ayırmaya, hoşlandığınız uğraşılarla ilgilenmeye, sosyal ortamlara katılmaya özen gösteriniz. ✓ Kullandığınız psikiyatrik ilaç varsa zamanında kullanmaya özen gösteriniz, doktor kontrollerinizi ihmal etmeyiniz. ✓ Fiziksel, kimyasal, biyolojik ve ergonomik riskleri en aza indiriniz


İdrar Renk Kartı
Sıvı alımınız yeterli mi?
Sıvı alımı yeterli
Sıvı alımı yetersiz



Uyarı İşaretleri

Çocuklardan Uzakta, Kilitli Yerde Saklayınız

Sıvı Konsantre İlaç Hazırlama

Eldiven Giyiniz

Kullandıktan Sonra Ellerinizi Yıkayınız

Çizme Giyiniz

Maske Takınız

Tehlikeli, Balıklara Zararlı

Kuru Konsantre İlaç Hazırlama

Uygulama

Siperlik Takınız

Koruyucu Önlük Giyiniz

Burun ve Ağızı Koruyunuz

Koruyucu Tulum Giyiniz

Tehlikeli, Hayvanlara Zararlı

Tehlike Sembolleri

Patlayıcı

Oksitleyici

Yanıcı

Çevreye zararlı

Ciddi sağlık tehlikesi

Aşındırıcı

Basınç altında gaz

Akut toksisite

Sağlık tehlikesi

ÇAY TAKVİMİ

İş Paketleri		İşin Ayrıntısı	AYLAR											
			Ocak	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs	Haziran	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık
1	**Ekim-Dikim**	Çay bitkisini oluşturmak için yeni filizlerin dikilmesi										X	X	X
2	**Budama**	Çay bitkisinin uygun şekilde budanması										X	X	X
3	**Ot temizliği**	Çay bitkisi etrafındaki otların temizliği					X	X						X
4	**Gübreleme**	Çay bitkisinin verimini artırmak için hayvan gübresi veya kimyasal gübre uygulaması					X	X						
5	**Hasat**	Çay bitkisinin yapraklarının toplanması					X		X	X				
6	**Taşıma**	Toplanan çay yapraklarının taşınması					X		X	X				
7	**Satım**	Çayın satılması					X		X	X				
8	**Bahçe etrafı temizliği**	Çay bahçesi etrafındaki zararlı otların ve bahçeyi gölgeleyen ağaçların kesilmesi									X			

NOTLAR

NOTLAR

NOTLAR

ARKA KAPAK İÇİ

Bu rehbere elektronik ortamda http://ktu.edu.tr/dosyalar/halksagligi_23e84.pdf internet adresinden ulaşabilirsiniz.

ISBN: 978-975-6983-93-5