

# CO MŮŽEŠ DĚLAT?

## Hlavní zásady, jak se chránit před tepelným stresem:



### PŘI PRÁCI VENKU v letních měsících nezapomínej na:

- Pokrývku hlavy
- Sluneční brýle
- Opalovací krém



### PLÁNUJ si práci na vhodný čas

Pokud je to možné, naplánuj si práci v chladnějších částech dne, např. brzy ráno nebo později odpoledne.



### Zajímej se o POČASÍ A VÝSTRAHY v čase, kdy máš vykonávat svoji práci

Věnuj pozornost předpovědi počasí a systému včasné výstrahy stanovenému tvým zaměstnavatelem ohledně vln veder.



### Dovolí-li to pravidla BOZP, nos VOLNÉ A PRODYŠNÉ OBLEČENÍ ve světlých barvách

Světlé oblečení lépe odráží sluneční teplo. Bavlněné oblečení můžeš navlhčit, aby ses ochladil/a.