

Consejos para el trabajo en la recolección



Cada mañana antes de salir, revise que lleve lo necesario: canasto, cinturón, saco, herramientas, también agua y alimentos.



El cinturón del canasto debe ser ancho y largo para que se ajuste a la cintura. Cuando camine en el cerco, apoye ambos pies para evitar caídas y resbalones.

Utilice camisa de manga larga, gorra o sombrero, pantalón, pañuelo y botas.



Lleve alimento y agua en abundancia para hidratarse. Respete los tiempos para comer y descansar.

Cargue el peso que pueda trasladar y soportar, distribuyendo la carga del saco sobre los dos hombros.



Programa Financiado por la Unión Europea

Cosecha justa con gente sana

