



Recommandations demi-journées

Le travail à la mise en panier ou aux champs est un **travail physique** qui peut représenter un effort conséquent. Nous vous demandons de **ne pas vous surmener** et de signaler les situations particulières (maux de dos, douleurs articulaires, grossesse, etc...) au responsable.

Pendant la demi-journée, il y aura une pause où nous vous offrirons quelque chose à boire. Si le cœur vous en dit, vous pouvez amener un petit encas à partager.

En cas d'annulation pour cause majeur ou si vous n'arrivez pas à trouver le jour même, vous pouvez joindre Gilles Roch au 079 624 91 24 ou Fabrice Amalric au 078 741 38 61.

A la mise en panier

Les caisses à transporter pour la mise en place dans les paniers peuvent être lourdes. N'hésitez pas à les transporter à 2 ou de demander qu'on les transporte pour vous si vous êtes enceinte, avez des problèmes de dos, de genoux, etc....

Si vous avez un empêchement, merci de nous avertir le plus tôt possible pour que nous puissions trouver un remplaçant.

Comment vous équiper

- Mettez de **bonnes chaussures**
- Prenez des **vêtements chauds**: il ne fait pas chaud dans le local pendant l'hiver et il peut y avoir des courants d'air.
- Emportez des **gants de ménage** : les légumes peuvent être froids et humides

Aux champs

Les travaux des champs sollicitent le dos, les genoux, et les autres articulations. Ne vous surmenez pas, travaillez à votre rythme. **N'hésitez pas à faire une pause supplémentaire au besoin, et à bien vous hydrater en été.**

En cas de mauvais temps, merci de téléphoner le matin même à Gilles Roch (079 624 91 24) pour savoir si la demi-journée a lieu.

Comment vous équiper aux champs

- Quelle que soit la météo, une **paire de bottes** si possible ou de bonnes chaussures
- Une petite laine (sous un orage la température peut chuter de 15 degrés subitement)
- Un **par-dessus imperméable à capuche** : si le temps est humide prendre si possible un pantalon de pluie
- **Une paire de gants souples** en plastique sur la paume et en tissu dessus pour éviter les ampoules
- En été un chapeau de soleil, de la crème solaire et de l'eau.

Chaque demi-journée non effectuée est facturée CHF 65.- à la fin de l'année civile.