



## 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.