



## Modul de proiect

### Numele si numarul modulului

4	Gestionarea încărcăturii pentru biciclete electrice
---	---

### Elaborat si dezvoltat de:

Accentuate North East
-----------------------

### Pasi in Dezvoltare

Versiune	Data	Comentarii
01	Mai 2021	Primele idei și conceptul de unități individuale
02	Iunie/Iulie 2021	Cercetare și redactare
03	August 2021	Primul proiect finalizat
04	Noiembrie 2021	Modificări aduse în urma reuniunii transnaționale
05	Ianuarie 2022	Revizuirii suplimentare pentru a fi gata pentru consultarea cu PA
06	Aprilie 2022	Revizuirii în urma consultării cu PA și a introducerii de fotografii de la PA, ZMove.

### Introducere în modul

Modulul 4, Managementul încărcăturii pentru bicicletele cu încărcare electronică, are ca scop clarificarea tuturor aspectelor legate de managementul încărcăturii, astfel încât bicicliștii și încărcăturile lor să poată călători în siguranță și în mod eficient.

Modulul este format din cinci unități. Acestea sunt:

- Înainte de a începe încărcarea
- Ridicarea și manipularea în siguranță

- Încărcarea și descărcarea bicicletei e-load în mod sigur și eficient

- Manipularea încărcăturilor specifice

- Ciclism în siguranță cu o încărcătură grea

Materialele de învățare pentru acest modul constau în texte scrise de citit și materiale video de vizionat. Veți avea nevoie de un laptop sau de un smartphone pentru a completa modulul și ar putea fi util să luați notițe pe măsură ce parcurgeți informațiile.

Modulul este evaluat printr-o combinație de întrebări cu alegere multiplă, întrebări de tip "adevărat/fals" și întrebări de completat spații libere.

Modulul nu va dura mai mult de două ore.



.cittimagazine.co.uk

## Obiectivele de învățare acoperite de acest modul

După terminarea acestui modul, veți fi capabil să:

- Identificați punctele esențiale care trebuie luate în considerare înainte de a încărca o roată de încărcare electrică.

- să aplicați tehnici sigure de ridicare și de manipulare a încărcăturilor atunci când manipulați încărcături

- Încărcați o bicicletă e-load într-un mod care să asigure siguranța încărcăturii transportate.

- încărcați o bicicletă e-load în așa fel încât călătoria să fie cât mai eficientă posibil

- să înțelegeți modul în care diferitele tipuri de încărcături trebuie să fie tratate în mod specific

- să înțelegeți modul în care rularea cu diferite sarcini afectează performanța bicicletei și a pilotului.



### Unități din cadrul modului:

Acest modul include următoarele unități:

- 4.1 Înainte de a începe încărcarea și descărcarea.
- 4.2 Ridicarea și manipularea în siguranță a încărcăturilor
- 4.3 Încărcarea bicicletei e-load
- 4.4 Manipularea sarcinilor specifice
- 4.1 4.5 Ciclism în siguranță cu o încărcătură grea

### Unitatea 4.1: Înainte de începerea încărcării și descărcării

#### Rezumatul unității și obiectivele de învățare acoperite


În această lecție veți învăța despre aspectele care trebuie luate în considerare înainte de a încărca și descărca bicicleta electrică.

Unitatea se concentrează pe modul de încărcare și descărcare în siguranță a bicicletei și pe cel mai eficient mod de a face acest lucru.

Lucrând în această unitate veți:

- înțelege importanța zonei în care se efectuează încărcarea și descărcarea și impactul pe care aceasta îl poate avea asupra siguranței și integrității încărcăturii.
- înțelege necesitatea unui acces liber la zona de încărcare

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Înțelege că bicicleta electrică trebuie să fie parcată în siguranță înainte de încărcare și descărcare.</li> <li>- Înțelege că bicicleta electrică trebuie să fie pregătită pentru utilizare imediat ce încărcătura este plasată.</li> <li>- lua în considerare modul în care încărcătura va fi livrată, predată sau ridicată de la client.</li> </ul>
--	---

<b>Activitatea de învățare</b>	Asigurați-vă că zona de încărcare este sigură pentru încărcarea sau descărcarea e-bike-ului dvs..
	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Zonele de încărcare ar trebui să fie libere de alte tipuri de trafic, de pietoni și de persoane care nu sunt implicate în operațiunile de încărcare sau descărcare, astfel încât să aveți cale liberă.</li> <li>- Zona de încărcare trebuie să fie bine luminată.</li> <li>- Zona de încărcare trebuie să fie lipsită de orice pericol de poluare, de exemplu, de substanțe chimice periculoase sau de poluare cauzată de traficul greu.</li> <li>- Verificați întotdeauna podeaua sau zona de încărcare înainte de a încărca sau descărca pentru a vă asigura că este sigură și nivelată, astfel încât bicicleta să nu se poată răsturna.</li> <li>- Fiți atenți la resturi sau alte obiecte care ar putea crea un obstacol între dumneavoastră, încărcătura și bicicleta cu încărcare electrică.</li> </ul>

<b>Activitatea de învățare</b>	Pregătirea bicicletei pentru încărcare.



Bicicleta cu încărcare electrică trebuie să fie complet reparată și gata de utilizare imediat ce ați fixat încărcătura, în conformitate cu specificațiile companiei producătoare, astfel încât să nu se piardă timp. Chiar dacă nu este responsabilitatea dumneavoastră, fiți proactivi și discutați cu managerul dumneavoastră atunci când trebuie să efectuați lucrări de întreținere.

Asigurați-vă că toate lucrările de întreținere sunt finalizate înainte de a ajunge la locul de muncă al clientului. Modulul 2 (inșerați linkul) conține toate informațiile de care aveți nevoie pentru a vă asigura că acest lucru a fost făcut.

Asigurați-vă că bicicleta este curată și acordați o atenție deosebită cutiilor, în special dacă ați transportat anterior o încărcătură murdară.

Asigurați-vă că bicicleta e-load este parcată ferm pe o suprafață sigură, cu frânele pornite, înainte de încărcare, astfel încât să aibă o poziție fermă.

Activați frâna de parcare pentru a împiedica bicicleta să se rostogolească.

Încuiați compartimentele și bicicleta e-load dacă trebuie să o lăsați atunci când colectați sau livrați încărcături.

Asigurați-vă că bicicleta cu încărcare electrică are capacitățile și funcțiile necesare pentru încărcătură.

<b>Activitatea de învățare</b>	Colectarea și livrarea încărcăturii.
	În cazul în care colectați încărcătura de la părțile contractante, este important să fiți clar cu privire la modalitățile de colectare, în special dacă este vorba de un client nou



- Asigurați-vă că știți când este programată ridicarea sau livrarea și că aveți suficient timp la dispoziție pentru a ajunge la timp. Acest lucru înseamnă că trebuie să aflați din timp traseul și să țineți cont de condițiile de trafic care ar putea să vă încetinească călătoria.

- Dacă este posibil, cunoașteți numele persoanei de la care ridicați sau lăsați ceva. Asigurați-vă că aveți numărul de telefon al acestora, astfel încât să îi puteți contacta dacă întârziați și nu puteți face ridicarea sau livrarea la timp.

- Încercați să aflați cu exactitate în ce parte a clădirii ar trebui să efectuați colectarea sau livrarea, de exemplu, dacă punctul de colectare se află în partea din spate sau în lateralul clădirii sau dacă ar trebui să colectați ceva de la recepția din fața clădirii.

- În cazul întreprinderilor cu mai multe locații, cum ar fi spitalele sau fabricile, asigurați-vă că știți care este locația sau clădirea în care colectați sau livrați.





- Înainte de a preda pachetul, asigurați-vă că acesta nu a fost deteriorat.
  - După ce s-a făcut o livrare, fiți conștient de faptul că este posibil să fie necesară reorganizarea încărcăturii rămase pentru a o menține stabilă și sigură pe bicicletă.
  - Asigurați-vă că documentele sau confirmarea de livrare sunt complete înainte de a pleca la următoarea livrare sau colectare.
  - Atunci când ajungeți la locul de ridicare sau de livrare al clientului, acordați-i timp suficient pentru a schimba câteva cuvinte și pentru a-i mulțumi pentru că a făcut afaceri. Nu uitați că sunteți imaginea afacerii dvs. și, ca atare, o reprezentați personal în fața clienților. Dacă aceștia sunt impresionați de abilitățile dumneavoastră de comunicare, este mai probabil să vă angajeze din nou.
- Comunicarea clară și directă este cheia succesului și este abordată mai detaliat în modulul 5 (inserați linkul).

Atunci când luați încărcătura de la o persoană sau o ridicați de pe teștea sau de pe sol, asigurați-vă că aveți o prindere fermă și că o transportați în siguranță spre și de pe bicicleta e-load.



<b>Evaluare</b>	Acum haideți să aflăm ce ați învățat în această unitate!
	<p>Următoarele afirmații sunt adevărate sau false?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. am nevoie să știu de unde să iau livrarea și cât timp îmi va lua să ajung acolo. R/F</li> <li>2. este important să se colecteze încărcăturile din locuri care sunt murdare și murdare. R/F</li> <li>3. bicicleta mea cu încărcare electrică ar trebui să fie complet reparată și gata de utilizare imediat ce o încarc. R/F</li> <li>4. este în regulă să-mi parchez rapid bicicleta e-load pe un teren denivelat - o pot încărca chiar dacă se clatină. R/F</li> <li>5. Trebuie să mă asigur că bicicleta mea nu reprezintă un obstacol atunci când o parchez. R/F</li> <li>6. nu contează dacă se varsă ceva în cutia bicicletei mele cu încărcare electronică - noua mea încărcătură este bine ambalată. R/F</li> <li>7. dacă mă grăbesc, este în regulă să fac actele/confirmarea livrării mai târziu, când am mai mult timp la dispoziție. R/F</li> <li>8. Dacă sunt punctual și politicos, clienții vor fi mai dispuși să lucreze din nou cu firma mea. R/F</li> </ol>

## Unitatea 4.2: Ridicarea și manipularea în siguranță a încărcăturilor

<b>Rezumatul unității și obiectivele de învățare acoperite</b>	<p>În această unitate veți discuta factorii care trebuie luați în considerare atunci când manipulați și ridicați încărcături cu bicicleta e-load.</p> <p>Lucrând în această unitate veți:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- fi capabil să definiți manipularea manuală</li> <li>- Înțelegeți pericolele manipulării manuale periculoase</li> <li>- ști cum să evitați manipularea manuală periculoasă</li> <li>- Învăța o bună tehnică de manipulare manuală</li> <li>- Adapta această tehnică la diferitele tipuri de manipulare la locul de muncă</li> </ul>
--	---

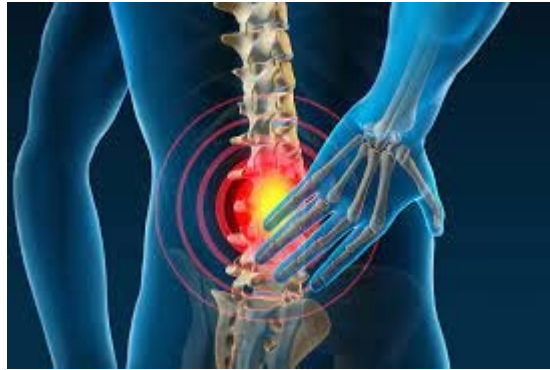
<b>Activitatea de învățare</b>	Ridicarea în siguranță a mărfurilor; scurt text pentru a înțelege contextul economic pentru care ridicarea în siguranță a mărfurilor este importantă pentru a evita accidentele.
	<b>Informații de bază privind această unitate</b>



Mai mult de o treime din toate accidentele de muncă sunt cauzate de manipularea manuală.

Numai în Regatul Unit, durerile de spate reprezintă 40% din absențele pe caz de boală. Costul total pentru economia britanică este de 10 miliarde de lire sterline.

Termenul de manipulare manuală acoperă o varietate de activități, cum ar fi ridicarea, coborârea, împingerea, tragerea și transportul. În cazul în care oricare dintre aceste activități nu este efectuată în mod corespunzător, există riscul de rănire.



<https://www.webmd.com>

Încărcarea și descărcarea mărfurilor este o activitate care crește riscul de accidentare la locul de muncă. Cele mai frecvente accidente de muncă asociate cu încărcarea și descărcarea vehiculelor includ:

- luxații și entorse datorate ridicării sau manipularii necorespunzătoare a încărcăturii.
- Vânătași și tăieturi
- Leziuni ale coloanei vertebrale datorate încărcării și descărcării necorespunzătoare.

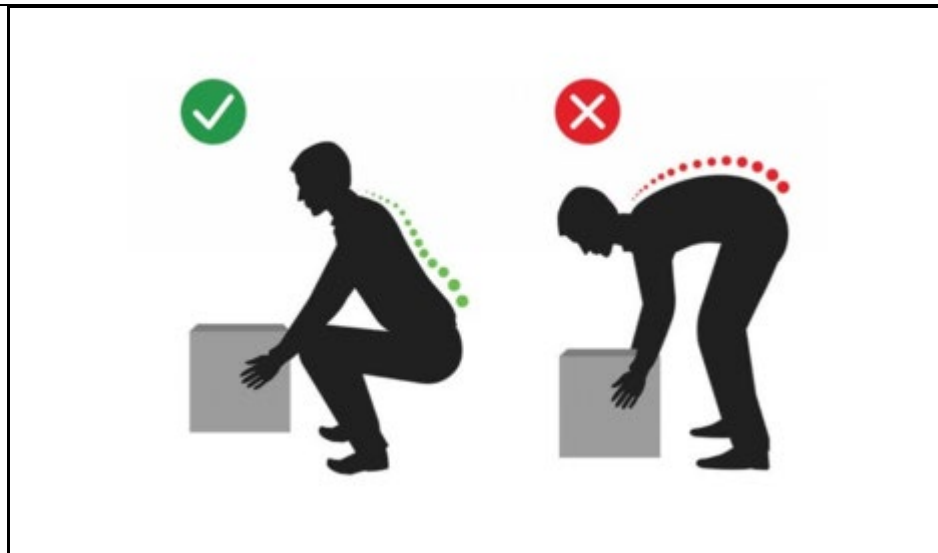
Prin urmare, este foarte important să cunoașteți și să respectați practicile de ridicare și manipulare în siguranță. Absențele de la locul de muncă din cauza accidentelor de muncă vă costă bani pe dumneavoastră, compania și țara dumneavoastră!

<b>Activitatea de învățare</b>	Înțelegerea modului sigur de ridicare și manipulare
	<p>Există multe videoclipuri pe internet care vă învață elementele de bază ale unei ridicări sigure. Am selectat aici două dintre ele:</p> <p>Acest scurt videoclip oferă o bună introducere în dimensionarea încărcăturii și în lucrul în limitele posibilităților dumneavoastră: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dcf9bT9DK94">https://www.youtube.com/watch?v=Dcf9bT9DK94</a></p>

	<p>Acest videoclip oferă instrucțiuni foarte clare privind ridicarea în siguranță</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- YouTube   SportStructuresTV</li> <li>- Formare în domeniul manipulării manuale; înapoi la elementele de bază YouTube</li> </ul>
--	--

<b>Activitatea de învățare</b>	<p>Examinați lista de verificare a ridicării și manipulării în siguranță; citiți textul. Această listă de verificare este, de asemenea, disponibilă în anexa la această unitate și în setul de instrumente CABIT.</p>
--------------------------------	---

	<p><b>Lista de verificare pentru ridicarea și manipularea în condiții de siguranță</b></p> <p>Gândește-te la</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ce mărime/formă are obiectul?</li> <li>- Cât cântărește obiectul?</li> <li>- Voi avea nevoie de ajutor pentru a-l ridica?</li> <li>- Ar trebui să folosesc un dispozitiv de ridicare?</li> <li>- Există o cale clară pentru mutare?</li> <li>- Îmi cunosc împrejurimile atunci când mișc obiecte?</li> <li>- Decideți unde să plasați obiectele înainte de ridicare.</li> <li>- Să-mi ascult corpul, mai ales atunci când mă mișc - capacitatea mea de a performa depinde de înălțimea mea și de nivelul general de pregătire fizică.</li> </ul> <p>Pregătiți următoarele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Creați o suprafață de sprijin largă</li> <li>- Pregătiți-vă mușchii de bază</li> <li>- Mențineți o respirație constantă</li> <li>- Nu uitați că mișcările neîndemânatică pot duce la numeroase leziuni.</li> <li>- Nu uitați că prescurtările pot duce la greșeli și la pierderi de timp.</li> </ul>
--	---



<https://www.physio-pedia.com/Lifting>

Acționează după cum urmează

- Mențineți un spate neutru
- Îndoțiți șoldurile/genunchii dacă este posibil
- Păstrați încărcătura aproape de corp
- Rotiți întregul corp, nu trunchiul
- Evitați să ridicați orice deasupra capului
- Concentrați-vă pe sarcina pe care o ai la îndemână și limitează activitățile multitasking disjuncte

<b>Evaluare</b>	Acum haideți să aflăm ce ați învățat în această unitate!
	<p>Selectați răspunsul corect la următoarele afirmații.</p> <p>1. Manipularea manuală a încărcăturilor poate fi periculoasă pentru dumneavoastră deoarece:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) ați putea fi călcat când ridicați o sarcină grea</li> <li>b) ai putea răni o altă persoană</li> <li>c) V-ați putea accidenta grav spatele în timp ce ridicați o sarcină grea.</li> <li>d) Poți lua rujeolă în timp ce ridici o sarcină grea.</li> </ul> <p>2. Știm că mulți oameni nu manipulează încărcăturile în mod corespunzător deoarece:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) o treime din toate accidentele de muncă raportate în Marea Britanie sunt legate de ridicarea și transportul de sarcini.</li> </ul>

- b) Oamenii le spun prietenilor lor că au probleme cu spatele.
- c) Mulți oameni se plâng de dureri de spate la locul de muncă
- d) Persoanelor cu dureri de spate li se administrează multe analgezice.
3. La ce ar trebui să vă gândiți înainte de a încerca să ridicați o sarcină?
- a) Cel mai bun mod de a prinde sarcina
- b) Dimensiunea și forma încărcăturii
- c) Greutatea încărcăturii
- d) Toate variantele de mai sus
4. Când ridicați o încărcătură, trebuie:
- a) țineți picioarele larg depărtate pentru a avea o bază stabilă pentru ridicare.
- b) Stați în vârful picioarelor pentru a obține mai multă putere de ridicare.
- c) Stați cu picioarele depărtate la lățimea umerilor, așezând un picior în fața celuilalt pentru a asigura o bază stabilă pentru ridicare.
- d) Țineți genunchii dreți atunci când ridicați pentru a vă ușura tensiunea de pe spate.
5. Când ridicați încărcătura, mișcările dvs. nu trebuie să:
- a) să fie atât de rapide pe cât le puteți face
- b) să fie lent și constant
- c) ai grijă de spate îndoind genunchii.
- d) Evitați presiunea asupra coloanei vertebrale prin neorientare
6. Când aveți încărcătura în mână, ar trebui:
- (a) țineți încărcătura cât mai aproape de corp?
- b) Țineți încărcătura departe de dumneavoastră?
- c) Țineți sarcina într-o parte?
- d) ridicați încărcătura deasupra capului?
7. Când coborâți încărcătura în bicicleta cu încărcare electrică, trebuie:
- a) Țineți spatele cât mai drept posibil și îndoți-vă la talie.
- b) Țineți fața și ochii în față și coborâți ușor.
- c) Întoarceți capul dintr-o parte în alta pentru a căuta obstacole.
- d) să vă răsuciți partea superioară a corpului pentru a putea pune încărcătura jos?
8. Pentru a ridica o încărcătură în siguranță, trebuie să luați în considerare următoarele:
- (a) cât de greu este

	<p>b) Dimensiunea sa și modul în care este ambalat</p> <p>c) Cum puteți prinde cel mai bine sarcina</p> <p>d) Toate variantele de mai sus</p>
--	---

### Unitatea 4.3: Încărcarea bicicletei e-load

<p><b>Rezumatul unității și obiectivele de învățare acoperite</b></p>	<p>În această lecție veți examina considerațiile care trebuie luate în considerare atunci când vă încărcați bicicleta electrică.</p> <p>Această lecție se concentrează pe modul de încărcare a bicicletei în siguranță și pe modul cel mai eficient de a face acest lucru.</p> <p>Lucrând la această unitate veți fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Înțelegeți nivelul de atenție necesar atunci când încărcați bicicleta electrică, în special atunci când transportați obiecte fragile.</li> <li>- Dezvoltă-ți abilitățile de organizare a încărcăturii pentru a evita spargerile și vărsările</li> <li>- Pentru a vă asigura că încărcătura este asigurată în mod corespunzător pentru a asigura o livrare sigură.</li> <li>- Luați în considerare efectele distribuției sarcinii asupra performanței bicicletei cu încărcare electrică.</li> <li>- Încărcați bicicleta e-load într-un mod care să maximizeze eficiența pe traseul de livrare</li> </ul>
---	--

<p><b>Activitatea de învățare</b></p>	<p>Prezentare generală a diferitelor tipuri de mărfuri și a modului în care acestea trebuie încărcate și manipulate; text de citit.</p>
	<p><b>Încărcați diferite tipuri de mărfuri</b></p> <p>Bicicletele cu încărcare electrică sunt folosite în întreaga lume pentru a transporta o gamă uimitoare de bunuri: De la animale de companie la Londra, de la probe de sânge și pâine la Newcastle, la cărți la Viena!</p>
<p><b>Activitatea de învățare</b></p>	<p><b>Asigurarea corectă a încărcăturii dumneavoastră. Text pentru a citi și video pentru a vizualiza.</b></p>

Modul în care vă asigurați încărcătura depinde de tipul de bicicletă electrică pe care o folosiți. Aceleași orientări se aplică indiferent dacă cutia de încărcare se află în partea din față sau din spate a bicicletei.

Dacă bicicleta e-load are doar o cutie cu încuietoare, fără încuietori interne, stivuirea bunurilor care urmează să fie transportate este și mai importantă. Este posibil să fie nevoie să fixați încărcătura cu un fel de umplutură. Curelele de tensiune cu clichet în interiorul cutiei sunt utile.

Asigurați-vă că cutia este bine închisă după încărcare.



[www.thebulletin.be](http://www.thebulletin.be)

În cazul în care bicicleta cu încărcare electrică are o chingă pentru a fixa încărcătura, asigurați-vă că aceasta este întinsă bine peste încărcătură și că cordonul este bine înnodat, astfel încât să nu se poată mișca nimic. Asigurați-vă că nicio parte a încărcăturii nu iese prin chingă, altfel ar putea fi deteriorată. Este posibil să fie nevoie să fixați încărcătura cu tamponi sub chingi pentru a o menține stabilă în timpul transportului.

Dacă bicicleta cu încărcare electrică are curele pentru fixarea încărcăturii, asigurați-vă că acestea sunt bine strânse și fixate. Curelele trebuie să fie poziționate astfel încât să mențină încărcătura în mod eficient, trecându-le în jurul sau peste partea principală a coletului, în centrul de greutate, și evitând marginile în care articolele ar putea aluneca cu ușurință din suporturile lor.

### **P12 CB cu chingi**

Asigurați-vă că capacul cutiei de biciclete e-load este închis înainte de a începe livrarea, deoarece astfel vă veți proteja de intemperii. În caz de ploaie sau zăpadă abundentă, este posibil să fie necesar să acoperiți cutia sau încărcătura din interior cu o husă impermeabilă.

### **Animale**



Dacă transportați animale, asigurați-vă că acestea sunt adăpostite confortabil într-o cușcă adecvată mărimii lor și bine închisă! Dacă transportați animale de talie mare, cum ar fi câinii, acestea trebuie să fie legate cu centura și hamul trebuie să fie atașat la cutie.

- Este recomandabil să transportați animalele într-o cutie cu încărcare frontală, așa cum se vede aici, astfel încât să le puteți supraveghea în timp ce conduceți.



[www.petbusinessworld.co.uk](http://www.petbusinessworld.co.uk)

- Dacă este foarte cald, trebuie să existe protecție împotriva soarelui. Pe vreme ploioasă, animalele trebuie ținute uscate.



[ella.co/blog/cycling-with-your-dogs-dos-and-donts](http://ella.co/blog/cycling-with-your-dogs-dos-and-donts)

**Flori**

Atunci când transportați flori, acestea trebuie să fie ambalate cu grijă, astfel încât tulpinile și florile, precum și vaza de flori, dacă există, să nu se rupă.



Așezați roțile într-o cutie în interiorul cutiei e-bike și amortizați-le bine pentru ca acestea să nu cada



[www.rte.ie/news/dublin/2021/0513/1221419-e-cargo-bikes](http://www.rte.ie/news/dublin/2021/0513/1221419-e-cargo-bikes)

Evaluare

Acum haideți să aflăm ce ați învățat în această unitate!

Sunt aceste afirmații corecte sau greșite?

1. Trebuie să încărcați mărfurile grele și voluminoase în partea de jos a cutiei de încărcare. R/F
2. Bicicletele cu încărcare electrică sunt foarte stabile și pot transporta o cantitate mare de greutate, dacă este necesar. R/F
3. Obiectele mici pot fi înghesuite oriunde pentru a stabiliza încărcătura. R/F

	<p>4.Cel mai bine este să li se permită câinilor să se miște în cutia de marfă, altfel pot intra în dificultate. R/F</p> <p>5.Când cutia de marfă este pe jumătate plină, nu este nevoie să fixați încărcătura cu curele sau benzi. R/F</p> <p>6.Este important să vă asigurați că încărcătura este încărcată uniform pentru a distribui greutatea în mod egal. R/F</p> <p>7.Dacă se pare că lichidele se scurg dintr-un recipient, nu contează - este doar o distanță scurtă până la livrare. R/F</p> <p>8.Dacă aveți o încărcătură completă în cutia de încărcare, nu este necesar să folosiți curelele sau chingile pentru a fixa încărcătura, deoarece aceasta nu poate aluneca. R/F</p>
--	--

#### Unitatea 4.4: Gestionarea mărfurilor speciale

<b>Rezumatul unității și obiectivele de învățare acoperite</b>	<p>În această unitate veți învăța despre gestionarea unor tipuri specifice de mărfuri care necesită un nivel ridicat de îngrijire și atenție și care ar putea necesita un mod diferit de manipulare.</p> <p>Prin parcurgerea acestei unități veți înțelege următoarele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspecte de siguranță asociate cu încărcarea și transportul încărcăturilor potențial periculoase, cum ar fi fluidele corporale.</li> <li>- Aspecte de siguranță asociate cu încărcarea și transportul produselor alimentare perisabile.</li> <li>- Aspecte de siguranță asociate cu încărcarea și transportul alimentelor congelate</li> </ul>
--	--

<b>Activitatea de învățare</b>	<p>Încărcături perisabile. Citiți următoarele informații despre manipularea și transportul mărfurilor perisabile.</p>
	<p><b>Transportul de mărfuri perisabile, cum ar fi produsele alimentare</b></p>



<https://e-cargobikes.com>

Transportul alimentelor precum carnea, brânza, laptele sau peștele necesită o atenție sporită, deoarece acestea se pot deteriora ușor și pot deveni necomestibile. Acest lucru se întâmplă în cazul în care nu sunt manipulate în mod corespunzător, nu sunt păstrate la temperatură și nu sunt livrate într-un interval de timp strict.

Aceste alimente proaspete nu trebuie lăsate pe roata de încărcare electrică mai mult de 90 de minute.

De asemenea, fructele și legumele se vor deteriora dacă sunt lăsate într-o cutie cu roți de încărcare electrică fierbinte pentru o perioadă lungă de timp, dar este mult mai puțin probabil ca acestea să devină necomestibile.

### **Temperatura este importantă.**

Alimentele care conțin proteine, cum ar fi laptele, brânza, ouăle, peștele sau carnea, sunt deosebit de expuse riscului, deoarece acestea oferă condiții ideale de reproducere pentru bacterii. Acestea se vor strica dacă nu sunt păstrate la temperatura potrivită și pot deveni o sursă periculoasă de intoxicații alimentare!

Alimentele reci trebuie păstrate la 5 grade Celsius sau mai puțin.

Alimentele fierbinți trebuie păstrate la 60 de grade Celsius sau la o temperatură mai mare.

Prin urmare, asigurați-vă că recipientele care vă sunt puse la dispoziție sunt bine izolate și închise corespunzător.

Containerele izolate trebuie:

- să fie menținute în stare bună și curate în permanență

- să fie utilizate numai pentru alimente

- să nu fie ținute în apropierea altor obiecte, cum ar fi substanțe chimice, hrană pentru animale de companie, combustibil și vopsea

Alimentele ar trebui să fie colectate ultimele și livrate primele. Planificați-vă călătoria în așa fel încât alimentele bogate în proteine să rămână cât mai puțin timp pe bicicletă.



[www.heraldscotland.com](http://www.heraldscotland.com)

Urmăriți acum acest scurt film despre importanța temperaturii în manipularea alimentelor:

<https://www.healthier.qld.gov.au/guide/keep-hot-food-hot-keep-cold-food-cold/>

### **Protejarea alimentelor împotriva contaminării**

Este important să protejați alimentele de contaminare, asigurându-vă că acestea sunt acoperite în permanență:

- Asigurați-vă că recipientele care vă sunt puse la dispoziție au capace bine închise sau că sunt complet acoperite cu un material adecvat.



- Materialele utilizate pentru a acoperi alimentele trebuie să fie adecvate pentru contactul cu alimentele, pentru a se asigura că nu conțin substanțe chimice care ar putea fi transferate în alimente. Se poate folosi folie de aluminiu, folie de plastic și hârtie curată. Alimentele trebuie să fie complet acoperite. Produsele ambalate nu ar trebui să necesite o acoperire suplimentară.

- Materialele și ziarele deja folosite pot contamina alimentele și NU trebuie folosite.

- De asemenea, trebuie să vă asigurați că compartimentul de depozitare al bicicletei cu încărcare electronică este curat pentru a evita contaminarea.

- Pentru anumite alimente, de exemplu carne sau pește, poate fi necesară dezinfectarea cutiei după livrare.



<p><b>Activitatea de învățare</b></p>	<p>Încărcături înghețate. Citiți următoarele informații despre manipularea și transportul produselor congelate.</p>
	<p>Transportul alimentelor sau al altor articole refrigerate necesită o atenție specială, deoarece orice dezgheț în timpul transportului va deteriora încărcătura. Viteza și izolarea suficientă a încărcăturii congelate sunt de cea mai mare importanță.</p>  <p><b>Transportul de mărfuri congelate.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentru a se asigura că produsele rămân congelate în momentul livrării, acestea trebuie să fie complet congelate în momentul în care sunt colectate, în mod ideal direct dintr-un congelator de la punctul de colectare.</li> <li>• Împachetați imediat bunurile într-o cutie sau pungă frigorifică bine izolată. Orice întârziere va avea ca rezultat o reducere a congelării articolelor.</li> </ul> <p>cargobike.co.uk</p>  <p><a href="https://www.freshoffthegrid.com/how-to-pack-a-cooler">https://www.freshoffthegrid.com/how-to-pack-a-cooler</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atunci când împachetați, nu uitați că obiectele se răcesc cel mai mult în partea de jos a lăzii frigorifice și că este foarte probabil să înceapă să se dezghețe în partea de sus.</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umpleți spațiile goale cu comprese reci sau pungi de gheață. Dacă există spațiu în jurul alimentelor congelate, împachetați-le cu prosoape de hârtie sau ziare, deoarece spațiile permit alimentelor congelate să se dezghețe.</li> <li>• Dacă spațiul din cutia e-bike vă permite, puteți împacheta suplimentar containerul frigorific pentru a crește izolarea.</li> <li>• Asigurați-vă că cutia sau punga frigorifică este bine închisă.</li> <li>• Păstrați încărcătura departe de lumina directă a soarelui pe cât posibil.</li> <li>• Mișcați-vă cât mai repede posibil - viteza este esențială aici!</li> <li>• Livrați obiectele cât mai repede posibil la sosire; urmați pașii descriși în capitolul 5.6 Descărcarea bicicletei e-load.</li> </ul>
--	--

<p><b>Activitatea de învățare</b></p>	<p>Încărcarea și transportul mărfurilor potențial periculoase. Citiți următoarele informații despre manipularea și transportul bunurilor potențial periculoase, de exemplu fluidele corporale, sângele sau probele de țesut.</p>
	<p><b>Încărcarea și transportul încărcăturilor potențial periculoase</b></p> <div data-bbox="687 1099 1225 1473" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;"><a href="http://www.health.nsw.gov">www.health.nsw.gov</a></p> <p>Trebuie să se acorde o atenție deosebită la transportul lichidelor corporale, al sângelui sau al mostrelor de țesut, din cauza posibilității de contaminare.</p> <p>Trebuie să vă asigurați că organizația în care prelevați probele - un spital, o clinică sau un laborator - vă oferă:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Un număr de telefon de contact în caz de deversare. Este foarte probabil ca instituția să aibă protocoale care prevăd că membrii personalului sunt responsabili pentru curățarea scurgerilor.</li> <li>- O trusă de curățare în cazul în care trebuie să curățați singur o scurgere.</li> </ul> <p>În acest caz, trebuie să se urmeze următoarea procedură:</p>

	<p><b>Pași pentru a curăța o scurgere de lichid corporal. 1:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. puneți-vă EPI (echipament individual de protecție).</li> <li>2. Pulverizați cu dezinfectant deversarea și zona înconjurătoare.</li> <li>3. se presară granule absorbante peste scurgerea de apă, lucrând de la marginea exterioară spre centrul scurgerii.</li> <li>4. După ce s-a format un gel, se îndepărtează deversarea cu o lingură și o spatulă. 5. Se îndepărtează cu o lingură și o spatulă.</li> <li>5. puneți lingura, conținutul și racleta într-o pungă pentru risc biologic.</li> <li>6. se pulverizează din nou zona cu dezinfectant.</li> <li>7. folosiți șervețele absorbante pentru a curăța în continuare zona vărsată și puneți șervețelele folosite într-un sac pentru risc biologic.</li> <li>8. Scoateți îmbrăcămintea de protecție și puneți-o în sacul pentru risc biologic.</li> <li>9. sigilați punga și aruncați-o într-un mod sigur și adecvat.</li> <li>10. Spălați-vă bine pe mâini.</li> <li>11. Înregistrați incidentul în registrul de raportare a accidentelor.</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrucțiuni similare pot fi găsite într-o trusă de prim ajutor, dacă aveți nevoie de un memento. Vă rugăm să urmăriți următorul filmuleț pentru a vedea cum se desfășoară această procedură:</li> <li>• - YouTube   Oaspeți medicali</li> <li>• - Medical Biohazard Spill Kit de formare</li> </ul>
--	--

<b>Evaluare</b>	Acum haideți să aflăm ce ați învățat în această unitate!
	<p>Alegeți răspunsul corect la următoarele afirmații:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Alimente precum peștele și brânza pot deveni improprii pentru consumul uman dacă nu sunt transportate în mod corespunzător.</li> <li>b. Este important ca astfel de alimente să fie refrigerate sub 5 grade Celsius.</li> <li>c. Acestea trebuie să fie livrate cât mai curând posibil.</li> </ol> </li> </ol>

d. Toate cele de mai sus.

2. dacă transportați alimente calde, acestea trebuie să fie

a. să fie păstrate la temperatura camerei.

b. să fie răcit înainte de a-l încărca pe bicicleta e-load.

c. să fie păstrate la 40 de grade Celsius în timpul transportului

d. Ideal ar fi să fie păstrate la 60 de grade Celsius.

3. pentru a păstra alimentele calde sau reci în timpul transportului, trebuie:

a. le înfășurați în ziare

b. să le transporte într-un container izolat

c. le puneți în partea de jos a cutiei de marfă

d. îl transportați în rucsac.

4.

a. Atâta timp cât alimentele se află într-un recipient, acestea pot fi transportate bine în cutia de transport.

b. Nu contează dacă cutia este puțin murdară când transport alimente.

c. Dacă ceva s-a scurs din depozit, pot să las până la sfârșitul turei și apoi să curăț.

d. Ar trebui să pun alimente doar într-o cutie de marfă care este curată și fără pericole.

5. Atunci când transportați alimente congelate, este important să:

a. Asigurați-vă că alimentele sunt înghețate atunci când le ridicați.

b. Puneți-le imediat într-un recipient izolat.

c. Asigurați-vă că recipientul este plin - umpleți cu gheață dacă este necesar

d. Toate cele de mai sus.

6. dacă transportați articole medicale, asigurați-vă că:

a. să aveți o stare de sănătate impecabilă

b. să aveți un loc sigur în care să puneți obiectele.

c. cunoașteți numele conducerii clinicii

d. să aibă un număr de telefon de contact pe care să îl apeleze în caz de deversare.

7. dacă articolele medicale se varsă sau se sparg în timpul transportului, trebuie:

a. ștergeți balta cu șervețele

b. ștergeți scurgerea cu un șervețel umed dezinfectat.

c. las-o baltă, pentru că sunt aproape de destinație și personalul de acolo se va ocupa de ea

## Unitatea 4.5: Ciclism în siguranță cu încărcătură complete

### Rezumatul unității și obiectivele de învățare acoperite

În această lecție veți avea ocazia să analizați modul în care o bicicletă e-load complet încărcată afectează manevrabilitatea bicicletei.

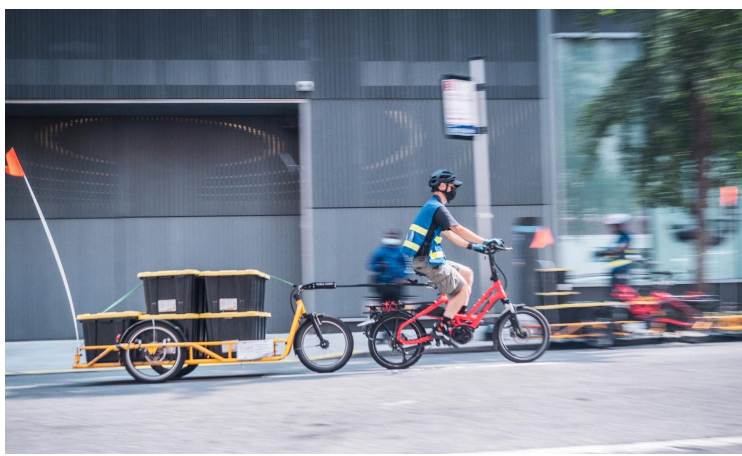
Este vorba despre considerațiile pe care trebuie să le aveți în vedere în calitate de ciclist în timpul curselor de livrare.

Pe măsură ce parcurgeți această unitate, veți:

- înțelege impactul unei sarcini asupra manevrării bicicletei electrice.
- gândi la modul în care trebuie să manevrați bicicleta cu încărcare electrică pentru a vă asigura că puteți circula în siguranță și că puteți livra încărcătura fără daune.

### Activitatea de învățare

Efectul bicicletelor e-load la transportul de încărcături: Citiți următorul text despre efectul încărcăturilor asupra bicicletei e-load.



[bikes for business.com](https://bikesforbusiness.com)

Aspecte generale de reținut:

- Bicicleta e-load este mai grea dacă aveți o încărcătură la bord. Acest lucru înseamnă că este nevoie de mai mult timp pentru a opri la frânare.
- Încărcăturile grele pot duce la viteze mai mari, ceea ce poate fi periculos.

- Centrul de greutate al bicicletei cu încărcare electrică depinde de poziția cutiei de încărcare: Cutiile din spatele bicicletei provoacă rezistență în partea din spate a bicicletei, în timp ce cutiile din față plasează greutatea în față celui care conduce.



Ambele poziții afectează comportamentul ciclistilor în viraje. În acest scurt videoclip de pe YouTube vă puteți face o idee despre modul în care o încărcătură prost amplasată poate afecta manevrabilitatea unei remorci sau a unei cutii:

<https://www.youtube.com/watch?v=w9Dgxe584Ss>

- Se poate observa că bicicleta cu încărcare electrică poate deveni instabilă dacă sarcina nu este distribuită uniform.

- În special pentru bicicletele cu două roți, echilibrarea pe loc este chiar mai importantă decât de obicei, altfel bicicleta se va răsturna și va cădea.

- Încărcăturile vii se mișcă cu siguranță puțin și pot face ca bicicleta cu încărcare electrică să fie instabilă.

**Activitatea de învățare**

Rularea în siguranță cu o încărcătură completă: Citiți următoarele puncte și analizați ce modificări sunt oportune pentru a utiliza e-bike-ul în siguranță și în mod eficient.



Conducerea în siguranță cu încărcătura plină poate însemna:

Oprirea și pornirea durează mai mult, iar potențialul de accelerare este compromis. Acest lucru înseamnă că trebuie să

- așteptați o pauză mai lungă în trafic înainte de a ieși la o intersecție
- să se aștepte la o călătorie puțin mai lungă pe pante
- acordați suficient timp pentru a opri la semafoare, la sensurile giratorii și la intersecții.
- acordați o atenție deosebită pentru a vă stabiliza în staționare atunci când conduceți un vehicul cu două roți.
- lăsați suficient spațiu pentru ceilalți bicicliști și pentru persoanele pe jos.



O încărcătură potențial instabilă, de exemplu, animale în timpul transportului, înseamnă că:

- fiți pregătit pentru mișcări neașteptate care ar putea destabiliza bicicleta cu încărcare electrică.



- fiți foarte atent la viraje, deoarece sarcina se poate deplasa.
- încercați să evitați denivelările și gropile de pe șosea, deoarece acestea vă pot dezechilibra încărcătura.
- acordați timp pentru a frâna atunci când vă apropiați de un semafor, de un semn de oprire sau de un sens giratoriu.



<b>Evaluare</b>	Acum haideți să aflăm ce ați învățat în această unitate!
	<p>Puneți aceste opt cuvinte la locul potrivit în acest scurt paragraf despre mersul pe o bicicletă electrică încărcată.</p> <p>fiți atenți (3)</p> <p>viteză (4)</p> <p>mai grele (1)</p> <p>să se oprească (5)</p> <p>pentru a începe (2)</p> <p>probleme (7)</p> <p>centrul de greutate (6)</p> <p>greutate (8)</p> <p>Atunci când mergeți cu o bicicletă cu încărcare, este logic ca bicicleta să se simtă mai grea (1) decât cea neîncărcată. Acest lucru poate afecta performanța bicicletei!</p>

În primul rând, înseamnă că este nevoie de ceva mai mult timp pentru a porni (2) și a se opri. Prin urmare, trebuie să fiți foarte atenți atunci când vă apropiați de intersecții (3) și să evaluați corect viteza (4) traficului care vine din sens opus pentru a avea suficient timp să efectuați manevra. De asemenea, trebuie să acordați mai mult timp pentru a opri (5) atunci când vă apropiați de un semafor sau de un semn de oprire.

Rețineți, de asemenea, că centrul de greutate (6) al bicicletei electrice variază în funcție de poziția cutiei de încărcare. În cazul în care cutia se află în partea din spate a bicicletei electrice, aceasta va cauza rezistență în partea din spate a bicicletei, ceea ce poate cauza probleme (7) la urcarea unei pante.

În cazul în care cutia de încărcare se află în poziția față, greutatea (8) se află în fața ciclistilor. Centrul de greutate afectează poziția în viraje a bicicletei electrice. Dacă nu se află în centru, există riscul ca bicicleta să devină instabilă și să se răstoarne, ceea ce ar putea să vă rănească pe dumneavoastră și încărcătura.

## Concluzii

Foarte bine! La finalizarea acestui modul, veți fi explorat și învățat următoarele:

- punctele cheie de care trebuie să țineți cont înainte de a încărca și descărca o bicicletă e-load.
- tehnici sigure de ridicare și de manipulare a încărcăturilor
- încărcarea și descărcarea unei biciclete e-load pentru a asigura siguranța încărcăturii transportate
- încărcarea și descărcarea unei biciclete e-load pentru a asigura o călătorie cât mai eficientă posibil
- modul în care diferite tipuri de încărcături necesită o manipulare specială
- modul în care rularea cu diferite sarcini afectează performanța bicicletei și a persoanei care o conduce

## Surse

### Publicatii

Donaldson, R.J. and Society, R. (2015). *Essential food hygiene*. London: Royal Society For Public Health.

Schwab, P. (2020). *How to ride a cargo bike – 9 handy tips for everyday cargo bike use*. [online] DOWNTOWN Magazine. Available at: <https://downtown-ebike.com/en/how-to-ride-a-cargo-bike/> [Accessed 1 Sep. 2021].

### Website-uri

[www.bikesforbusiness.com/case-studies](http://www.bikesforbusiness.com/case-studies)

Bosch eBike Systems. (n.d.). *Bosch eBike Systems | Premium drives for eBikes & Pedelecs*. [online] Available at: <https://www.bosch-ebike.com> [Accessed 1 Sep. 2021].

Christensen, M. (n.d.). *How to Pack Frozen Food for a Car Ride*. [online] LEAFtv. Available at: <https://www.leaf.tv/articles/how-to-pack-frozen-food-for-a-car-ride/>.

Cscswizard.co.uk. (2021). *CSCS Test Questions: Manual Handling*. [online] Available at: [http://www.cscswizard.co.uk/cscs\\_questions\\_manual%20handling.php](http://www.cscswizard.co.uk/cscs_questions_manual%20handling.php) [Accessed 1 Sep. 2021].

E-cargobikes.com. (2018). [online] Available at: <https://e-cargobikes.com/news/8/36/Future-Jobs-Meet-the-e-bike-cargonauts> [Accessed 1 Sep. 2021].

www.foodstandards.gov.au. (n.d.). *Transporting food*. [online] Available at: <https://www.foodstandards.gov.au/consumer/safety/faqsafety/Pages/foodsafetyfactsheets/charitiesandcommunityorganisationsfactsheets/transportingfoodmay21480.aspx>.

Health and Safety Executive (2019). *HSE: Information about health and safety at work*. [online] Hse.gov.uk. Available at: <https://www.hse.gov.uk/index.htm>.

Healthier. Happier. (2018). *Keep hot food hot – keep cold food cold*. [online] Available at: <https://www.healthier.qld.gov.au/guide/keep-hot-food-hot-keep-cold-food-cold/>.

UCI. (n.d.). *All UCI News - Union Cycliste Internationale (UCI)*. [online] Available at: <https://www.uci.org/news/2020> [Accessed 1 Sep. 2021].

#### **Video**

www.youtube.com. (n.d.). *E-Cargo Bikes in Action: Local Authority Case Studies*. [online] Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=FqRUjU2XbY> [Accessed 1 Sep. 2021].

Guest Medical (2017). *Guest Medical Biohazard Spill Kit Training Presentation*. YouTube. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=elU1uSWt5WQ> [Accessed 17 Sep. 2020]

www.youtube.com. (n.d.). *Manual Handling Training Back to Basics YouTube*. [online] Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=Nt4PEss3Ppk>.