**Imię i nazwisko …………………………………………….……**

**Adres …………………………………………………………….**

**Telefon…………………………………………………………....**

1. Prawidłowa technika podnoszenia ładunku z podłoża to:

a) oburącz, jak najbliżej ciała, na zgiętych nogach, z wyprostowanym tułowiem

b) oburącz, jak najbliżej ciała, na prostych nogach, z pochylonym tułowiem

c) oburącz, jak najbliżej ciała, na prostych nogach, z wyprostowanym tułowiem

2. W jaki sposób możemy eliminować zmęczenie:

a) wypoczynek bierny (np. oglądanie telewizji, czytanie książek)

b) po pracy fizycznej najlepszy jest wypoczynek bierny (np. oglądanie telewizji, czytanie książek), umysłowej – wypoczynek czynny (np. jazda na rowerze, turystyka piesza), w trakcie pracy – stosowanie przerw

c) zaniechanie pracy

3. Przebywanie osób na ładunkach objętościowych podczas transportu jest:

a) dozwolone pod warunkiem nie przekraczania prędkości 20 km/h

b) niedozwolone

c) dozwolone, jeśli wysokość ładunku nie przekracza 3 m

4. Przyczyną upadków rolników w gospodarstwach rolnych:

a) są wystające progi w otworach drzwiowych

b) jest śliska i nierówna nawierzchnia obejścia

c) obie odpowiedzi są prawidłowe

 podpis