



#### VACCINATIONS :

Vérifier que vous êtes bien à jour de vos vaccinations antitétaniques (Diphtérie Tétanos Poliomyélite).  
Se renseigner auprès du médecin du travail et/ou du médecin traitant.



#### TROUSSE DE SECOURS :

Savoir où se trouve la trousse de secours.  
Vérifier les dates de péremption des produits avant toute utilisation.  
Prévenir le responsable pour le réapprovisionnement des produits consommés.



#### NUMEROS D'URGENCE :

SAMU : **15** ou **112**  
POMPIERS : **18**  
SOS MAINS : **Clinique Oxford Cannes 04 92 98 40 27**  
CENTRE ANTIPOISON DE MARSEILLE : **04 91 75 25 25**



#### EN CAS D'ACCIDENT PENDANT LE TEMPS DE TRAVAIL :

Prévenir rapidement l'employeur et lui envoyer l'arrêt de travail, le cas échéant, dans les 48 heures.



#### CONTACTS UTILES :

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR - **0 980 980 930**  
DROGUES-INFO-SERVICE.FR - **0 800 23 13 13**  
TABAC-INFO-SERVICE.FR - **3989**



#### HYGIENE DE VIE :

Boire 1,5 l à 2 l d'eau/jour.  
Limiter sa consommation de boissons sucrées et de café.  
Faire 3 repas/jour (ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé).  
Pratiquer une activité physique régulière.  
Respecter un nombre d'heures de sommeil suffisant (environ 7h/nuite).

## PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

### HÔTE(SSE) DE CAISSE

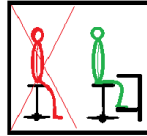




## Manutention manuelle - Postures contraignantes - Gestes répétitifs

Risque de troubles musculo-squelettiques (TMS)

- Alternier si possible le travail sur des caisses latéralisées à droite et à gauche.
- Régler la hauteur d'assise et le repose-pied (de façon à avoir les cuisses horizontales et les pieds à plat).
- S'asseoir dans le fond du siège, le dos en appui sur le dossier.
- Approcher le siège de la caisse, en réduisant la distance entre le corps et le tiroir-caisse.
- Une fois installé(e), faire pivoter le siège pour accéder à la balance, à l'imprimante ou aux antivols, en prenant toujours appui sur le repose-pied.
- Pour éviter la manipulation en caisse des articles volumineux ou lourds (> 8kg), favoriser la saisie des codes-barres ou l'utilisation de la scanette.
- Prendre appui sur un bras pour se pencher en avant.
- Alternier, dans la mesure du possible, la station assise et debout.
- S'assurer que le matériel soit en bon état (tapis, scanette,...) lors de la prise de poste et signaler immédiatement tout dysfonctionnement à son supérieur hiérarchique.
- Demander une formation sur les risques liés à la manutention et aux postures de travail.



## Chute de plain-pied - Chute de hauteur

- S'assurer que les abords de la caisse soient rangés, l'accès dégagé et le sol propre.
- Contacter, si nécessaire, son supérieur hiérarchique ou référent pour le nettoyage de la zone concernée.
- Informer l'employeur de toute dégradation du sol et de toute défaillance de l'éclairage.
- Porter des chaussures confortables, légères et à semelles antidérapantes.



## Ambiance thermique

- Porter des vêtements professionnels adaptés en fonction des expositions au froid, aux courants d'air (polaire, gilet sans manche,...) ou à la chaleur (chapeau, casquette,...).



## Hygiène

- Respecter les règles d'hygiène en vigueur.
- Ne pas porter les mains à la bouche ou aux yeux.
- Se laver les mains régulièrement : à la fin de chaque période de travail, avant de manger, boire ou fumer avec du savon et les sécher avec de l'essuie-mains jetable par tamponnement.
- En cas de plaie, nettoyer, désinfecter et poser un pansement étanche ou un doigtier.
- Porter des tenues de travail propres et les changer régulièrement : pantalon, pull, t-shirt.
- Maintenir la caisse propre et non encombrée.



## Risque chimique

- Porter des gants (en nitrile de préférence), lors du nettoyage du poste de travail.



## Risques psychosociaux

- Favoriser la culture de l'entraide et la collaboration avec l'équipe.
- Echanger avec ses collègues et la hiérarchie sur les difficultés rencontrées : organisation du travail, interaction hiérarchie/collègues, incivilités clients,...
- Veiller à maintenir des échanges courtois en toutes circonstances avec les clients, savoir garder son calme, rester poli et demander à être formé à la gestion des conflits.
- En cas de braquage, respecter les consignes émises par l'employeur.
- Contacter le médecin du travail si besoin (visite médicale à la demande du salarié).



Dès le désir de grossesse et/ou le début de grossesse, contacter le médecin du travail.