



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.



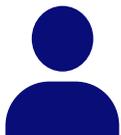
NUMEROS D'URGENCE :

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).



Cap Var - Bât. D2 - 148 ave G. Guynemer - 06700 Saint-Laurent-du-Var
Tél. : 04 92 00 24 70 - www.ametra06.org



PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

EMPLOYE DE LIBRE-SERVICE

Édition : Juillet 2023 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - Crédit photo : 123RF - Piktochart.com



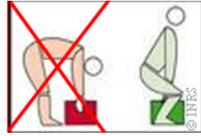
L'AMETRA06 VOUS CONSEILLE



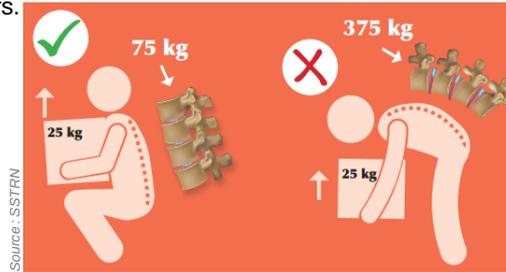
Manutention manuelle - Postures contraignantes - Gestes répétitifs

Risque de troubles musculo-squelettiques (TMS)

- Utiliser au maximum les aides à la manutention : transpalettes électriques ou manuels...
- Lors de l'utilisation de transpalettes électriques ou manuels :
 - * Equilibrer et surveiller la charge dans les virages.
 - * En descente, ne pas précéder la charge.
 - * Conduire le transpalette électrique en le dirigeant par la poignée tout en marchant à côté.
 - * Ne jamais monter sur un transpalette.



- Limiter la distance de port de charge et le poids des quantités portées.
- Soulever les charges en s'en rapprochant, dos droit et genoux fléchis.
- Alternier les postures pour éviter les gestes répétitifs.
- Demander une formation sur les risques liés à la manutention et aux postures de travail.
- Limiter le poids des charges poussées en Rolls à 350 kg maximum.
- Privilégier le travail à hauteur des hanches.
- S'assurer que le matériel est en bon état et signaler immédiatement tout dysfonctionnement (état des roues,...).
- Porter des gants de manutention.



Source: SSTRN



Utilisation de machines et d'outils

Coupure, écrasement de membres, bruit,...

- **Compacteur :**
 - * Etre formé à l'utilisation du compacteur.
 - * Lire et respecter les consignes de sécurité (ne pas compacter différents produits susceptibles de provoquer une réaction chimique dangereuse et ne pas jeter de produits susceptibles de provoquer un incendie, une explosion dans le compacteur,...)
 - * Ne jamais rentrer dans le compacteur.
- **Cutter :**
 - * Si possible utiliser des cutters à lames rétractables pour défilmer les palettes et ouvrir les cartons.
 - * Ne pas utiliser de cutters défectueux.
 - * Privilégier les cutters à lames auto-rétractables. Sinon, penser à ranger la lame dans son étui.
 - * En cas d'utilisation de cutters sécurisés, positionner la lame en direction opposée à l'opérateur.
- **Chariot automoteur :**
 - * Être en possession d'une autorisation de conduite délivrée par l'employeur.



Chute de plain-pied - Chute de hauteur

Sol glissant ou mouillé, escaliers, mezzanine, escabeau...

- Porter des chaussures de sécurité confortables, légères et à semelles antidérapantes.
- S'assurer que les locaux soient rangés, les accès dégagés et le sol propre.
- Etre attentif aux sols humides (cônes de signalisation), aux dénivellations et aux sols endommagés.
- Signaler à l'employeur toute dégradation du sol.
- Utiliser un escabeau avec garde-corps et mains courantes ou des escabeaux bas à une ou deux marches.



Ambiance thermique (froid)

Travail au froid – Chambre froide négative :

- Limiter le temps de présence dans la chambre froide.
- Vérifier que la porte de la chambre froide s'ouvre de l'intérieur.
- Porter les protections individuelles contre le froid (ex : parka, gants contre le froid, bonnet,...).



Éclairage

- Prévenir l'employeur en cas de défaillance de l'éclairage.



Hygiène

- Ne pas porter les mains à la bouche et aux yeux.
- Avant de manger, de boire ou de fumer, se laver les mains avec un savon et les sécher avec de l'essuie-mains jetable.
- 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.



Horaires de nuit

- Avant la prise de poste, prendre une collation légère.
- Eviter une consommation excessive d'excitants : café, thé, colas et boissons énergétiques.
- Respecter des horaires réguliers de coucher et de lever, privilégier le sommeil le plus tôt possible en fin de poste et une durée de sommeil suffisante (7h/24h).
- Ne pas négliger les siestes (micro-siestes : 30 min ou siestes : 1h30).

Pour aller plus loin, consulter nos fiches de prévention sur le travail posté-de nuit : Hygiène de vie / Conseils nutritionnels sur : www.ametra06.org/expositions-professionnelles



Risques psychosociaux

- Effectuer des pauses régulières.
- Favoriser la culture de l'entraide et la collaboration avec l'équipe.
- Faire remonter les difficultés à l'employeur.
- Demander une visite médicale à votre initiative auprès du médecin du travail.



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