

RISQUE ROUTIER

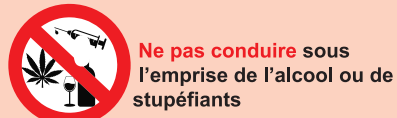
« Première cause de décès au travail, les accidents de la route sont à l'origine de plus de 20% des accidents mortels du travail » Source : INRS oct. 2014



En deux roues, porter un équipement adapté



Ne pas utiliser son téléphone en conduisant



Ne pas conduire sous l'emprise de l'alcool ou de stupéfiants



Respecter les limitations de vitesse

Planteur
2 cl à 50°
+ jus d'orange

Vin
12,5 cl à 11°
(un ballon)

Whisky cola
3 cl à 40°

Pastis
2 cl à 45°
+eau

Whisky baby de 3 cl à 40°

Cidre brut
25 cl à 5°
(bolée)

Bière
25 cl à 5°
(un demi)

**Mêmes doses !
d'alcool !**

• **S'hydrater régulièrement**
Boire suffisamment pour compenser les pertes liées à la transpiration

• **Avoir une activité physique régulière**
Diminue le stress et les risques de maladies cardiaques

• **Privilégier une alimentation équilibrée**
3 repas par jour recommandés

• **Respecter un temps de sommeil régulier**
Un manque de sommeil entraîne une baisse de la vigilance

• **Eviter les boissons alcoolisées**
L'alcool augmente le risque d'accident du travail

• **Se protéger du soleil**
Prévenir des coups de soleil et de l'insolation. Danger pour la peau !

HYGIENE DE VIE

• **Ne pas négliger son hygiène corporelle**
1 douche par jour et se savonner les mains plusieurs fois dans la journée

CONDUITE À TENIR EN CAS D'ACCIDENT :



SAMU

15



Pompiers

18



Police ou gendarmerie

17



N° unique européen

112

Protéger : baliser avant et après le lieu de l'accident.

Alerter : avec un maximum de précisions sur le lieu de l'accident.

Secourir : rester près des blessés sans les déplacer ; les couvrir.

Les consignes de votre employeur :

emist
Service Interentreprises de Santé au Travail



35 Rue Marcel Pagnol, 30102 Alès - 04 66 30 25 79

Fax : 04 66 56 90 27 - contact@cmist.fr

BON à SAVOIR ...

Extrait de l'article R4624-34 du Code du Travail :
« ... le travailleur bénéficie, à sa demande ou celle de l'employeur, d'un examen par le médecin du travail »

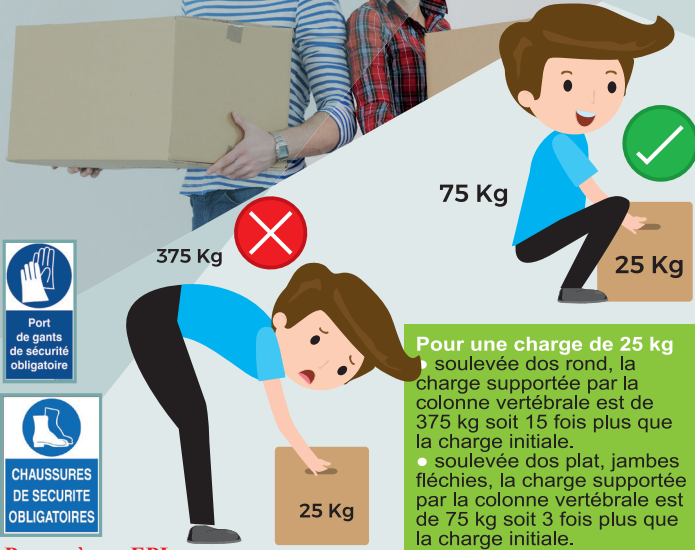


emist
Service Interentreprises de Santé au Travail
TRAVAILLEUR SAISONNIER

LE GUIDE

MANUTENTION

Les manutentions (pousser, tirer, poser, déposer une charge) sont à l'origine de nombreux accidents du travail



Pensez à vos EPI

75 Kg

25 Kg

375 Kg

25 Kg

Pour une charge de 25 kg

- soulevée dos rond, la charge supportée par la colonne vertébrale est de 375 kg soit 15 fois plus que la charge initiale.
- soulevée dos plat, jambes fléchies, la charge supportée par la colonne vertébrale est de 75 kg soit 3 fois plus que la charge initiale.

LES DANGERS

- Chute
- Blessure
- Douleur articulaire
- Mal de dos

LES CONSEILS

- Utiliser les moyens de manutentions mis à disposition
- Demander de l'aide
- Porter ses équipements de protection individuelle EPI
- Limiter les charges

MON DOS, JE LE RESPECTE : SOULEVEZ EN DOUCEUR



1 Placez-vous au dessus de la charge, vos pieds encadrent la charge et légèrement décalés.



2 Pliez les jambes pour saisir la charge tout en conservant le dos droit.



3 Remontez la charge en la gardant près du corps. Relevez-vous à la force des jambes et des cuisses. Gardez le dos droit.



4 Transportez la charge bras tendus en la maintenant près du corps.

LES DANGERS

- Sifflements dans les oreilles (acouphènes)
- Perte d'audition
- Surdit e s ev re

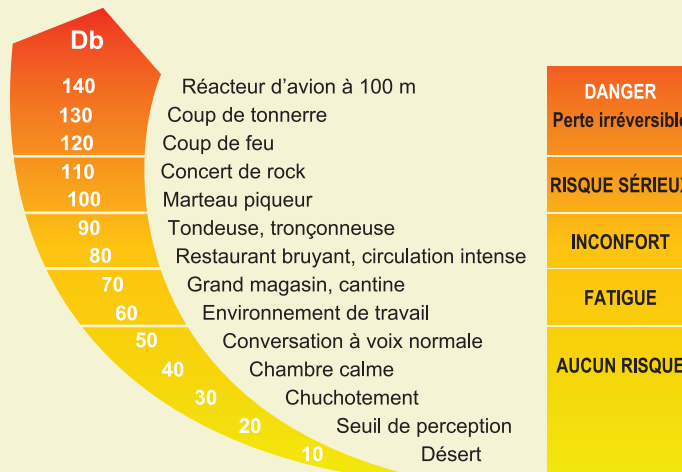
LES CONSEILS

- Porter ses équipements de protection
- Se tenir à l'écart du bruit
- Respecter les consignes

Pensez à vos EPI



BRUIT



Les dommages crées par le bruit sur l'audition sont irréversibles. A partir de 80 dB le port de protections auditives est conseillé. A partir de 85 dB le port de protections auditives est obligatoire.

RISQUE CHIMIQUE

Pour votre sécurité...

Bien lire les étiquettes et comprendre leurs pictogrammes !



Explosif



Inflammable



Comburant



Toxique



Toxique, irritant



Cancérogène, tératogène



Gaz sous pression



Corrosif



Danger pour le milieu aquatique



Pensez à vos EPI

LES DANGERS

- Allergie
- Brûlure
- Intoxication

LES CONSEILS

- Pas de mélange entre produits
- Garder les produits dans leur emballage d'origine si possible
- Ne pas transvaser dans des récipients non adaptés et non étiquetés
- Porter ses équipements de protections