

□ Stress - Risques psychosociaux

Les contraintes organisationnelles (multiplicité des tâches, amplitude des horaires de travail...), le travail de nuit et le contact relationnel (avec la clientèle, votre employeur ou vos collègues) peuvent être générateurs de stress, de contractures musculaires, de troubles digestifs ou du sommeil*...



BONNES PRATIQUES :



Dormir c'est récupérer physiquement et psychologiquement : prenez soin de votre sommeil (7 à 8 heures par nuit, jamais moins de 6 heures par 24 heures).



Organisez votre travail pour pouvoir anticiper les fluctuations d'activité.

Sachez vous détendre après le travail pour décompresser.

*Si vous constatez ces symptômes, contactez votre médecin avant que votre état ne s'aggrave.



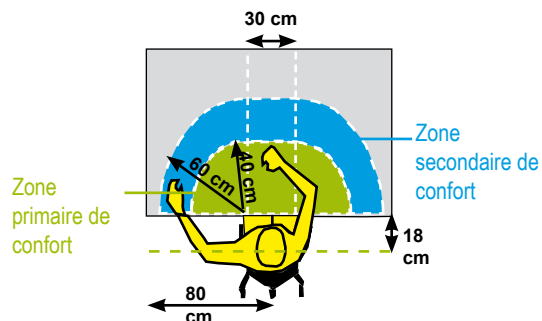
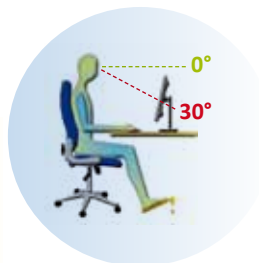
Conseil + : La pratique d'un sport ou d'une activité physique, même légère, peut vous aider à maintenir (ou à accroître) les capacités fonctionnelles de votre système musculo-squelettique, à combattre le stress et à favoriser votre équilibre de vie...

□ Travail sur écran



BONNES PRATIQUES :

Adoptez la bonne posture devant votre écran.
Respectez les zones de confort et disposez les objets d'utilisation fréquente à portée de main.



Hygiène au travail

Portez des vêtements de travail propres et changez-les régulièrement ; lavez-vous les mains fréquemment, notamment après chaque passage aux toilettes.

Hygiène et sécurité

Respectez le règlement intérieur et les consignes de sécurité qui vous seront données à votre arrivée.

Demandez et portez des protections individuelles si votre activité vous expose à des risques particuliers : l'employeur a obligation de vous les fournir.

Hygiène générale

Faites 3 repas par jour, sans oublier le petit déjeuner ;
Respectez votre sommeil et dormez au moins 7 heures par nuit ;
Hydratez-vous : buvez au minimum 1,5 litre d'eau par jour.

Qu'est-ce qu'un accident du travail ?

Article L. 411-1 du Code de la Sécurité sociale : « Est considéré comme accident du travail, quelle qu'en soit la cause, l'accident survenu par le fait ou à l'occasion du travail, à toute personne salariée ou travaillant, à quelque titre ou en quelque lieu que ce soit, pour un ou plusieurs employeurs ou chefs d'entreprise. [...] »

Tout accident, même bénin doit être signalé au plus tôt par la victime à son employeur : celui-ci doit faire une déclaration à la Sécurité sociale dans les 48 h. En cas de refus de son employeur, le salarié peut faire la déclaration seul, directement à la Sécurité sociale.

Le Médecin du Travail, un interlocuteur privilégié

Il conseille le salarié et l'employeur ;
Il est lié par le secret médical ;
Il aide à améliorer les postes et à les adapter à la santé des salariés.

N'hésitez pas à demander conseil à votre Médecin du Travail.

SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL DE SAINT-MALO

4-6 rue Augustin Fresnel
BP 154 – 35408 Saint-Malo Cedex
Tel. : 02.99.81.12.22

www.sante-travail-saint-malo.org

Saisonniers du camping

Attention, les risques professionnels
ne prennent pas de vacances !



Vos tâches sont multiples, vos risques aussi !

Manutentions manuelles, postures de travail et piétinement

Effectués à rythme soutenu ou de façon répétitive, ils peuvent provoquer des accidents, douleurs, fatigue ou maladies comme les **les Troubles Musculo-Squelettiques (TMS)**, les lombalgies et autres problèmes dorsaux ou articulaires...



BONNES PRATIQUES :



Adoptez les bonnes postures : évitez les flexions et les torsions du dos, accroupissez-vous ou posez un genou à terre.

Utilisez les moyens de manutention mis à votre disposition (chariot, diable, desserte) et informez votre supérieur lorsqu'ils sont abîmés (roulettes usées...).

Portez des chaussures adaptées : confortables, antidérapantes, stables et avec 2-3 cm de talons maximum.

N'hésitez pas à vous faire aider.

Alternez au maximum les tâches.

Pensez à vous asseoir durant votre pause.



Conseil + : Vous piétez toute la journée, pour favoriser la circulation du sang, effectuez un massage de vos jambes de bas en haut avec un jet d'eau froide et pensez à surélever vos jambes pour dormir...

Risque d'accident

Chutes de plain-pied, chutes de hauteur, chocs, blessures, coupures...



BONNES PRATIQUES :



Nettoyez rapidement les salissures susceptibles de faire glisser.
Dégagez les allées, les escaliers, éclairez-les suffisamment, et ne laissez rien traîner.
Portez des chaussures antidérapantes.
Ne courez pas dans les escaliers.
Évitez les situations (en hauteur) à risque !
Portez des gants lorsque vous manipulez des objets tranchants ou des machines dangereuses.



Risque infectieux...

Les **liquides biologiques** (salive, sang et autres fluides corporels...), **microbes et bactéries** sont potentiellement présents au niveau des lavabos, douches, sanitaires et poubelles.



BONNES PRATIQUES :



Ayez une hygiène des mains rigoureuse.
Portez des gants adaptés à votre activité : gants de ménage (hypoallergéniques) ou en nitrile pour le nettoyage des sanitaires et le contact avec les ordures, gants de manutention...
Ne mettez pas vos mains au fond des poubelles pour prendre les déchets même si elles sont peu remplies.



Les gants en LATEX (poudrés ou non poudrés) peuvent être à l'origine de réactions allergiques graves. Privilégiez les gants en nitrile et en vinyle.

En cas de blessure : informez-vous sur l'emplacement de la trousse de secours - Désinfectez toute plaie même minime - Vérifiez vos vaccinations.



Autres risques

Électrisation - Exposition au bruit - Risque chimique



BONNES PRATIQUES :



Ne branchez jamais un appareil électrique en ayant les mains humides, ou près d'un point d'eau.
Évitez de multiplier les branchements et rallonges électriques.
Couper l'alimentation de la machine après utilisation.



Attention la perte d'audition est irréversible !
Ayez le bon réflexe en portant des protections auditives lors des activités bruyantes (tondeuse, débroussailluse, perceuse, sonorisation...)



Le **risque chimique** peut prendre différentes formes (solide, liquide, gaz...) et avoir des effets nocifs pour la santé.

Un produit de nettoyage est un produit chimique !

Lisez attentivement les étiquettes, respectez les consignes d'emploi et de stockage.
Portez les équipements de protection mis à votre disposition : gants, lunettes, masque respiratoire...



Attention aux produits de traitement de l'eau des piscines à base de chlore, qui sont irritants et toxiques.