



cévèna

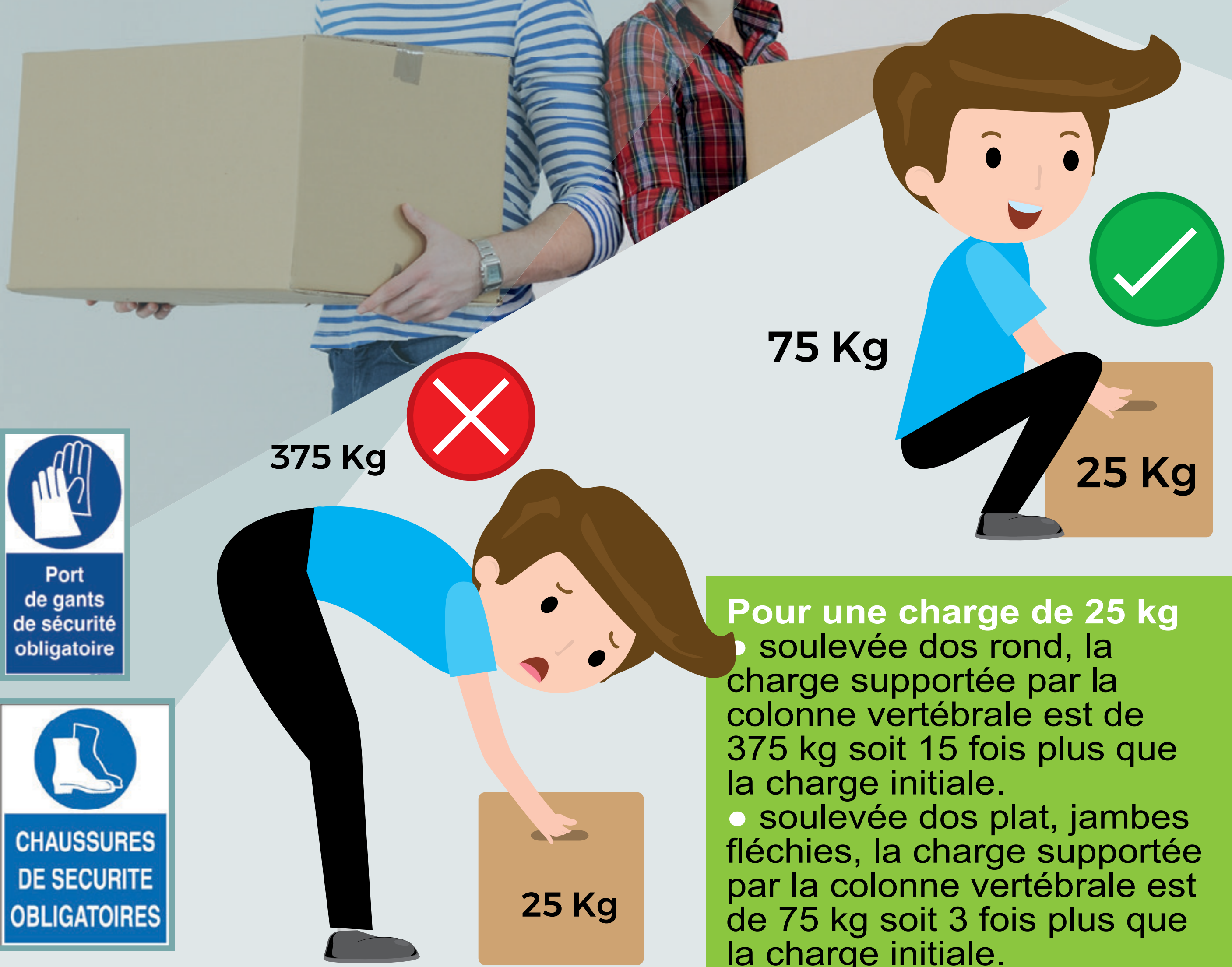
AU SERVICE DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

TRAVAILLEUR
SAISONNIER

LE GUIDE

MANUTENTION

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



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
- Surdité sévère

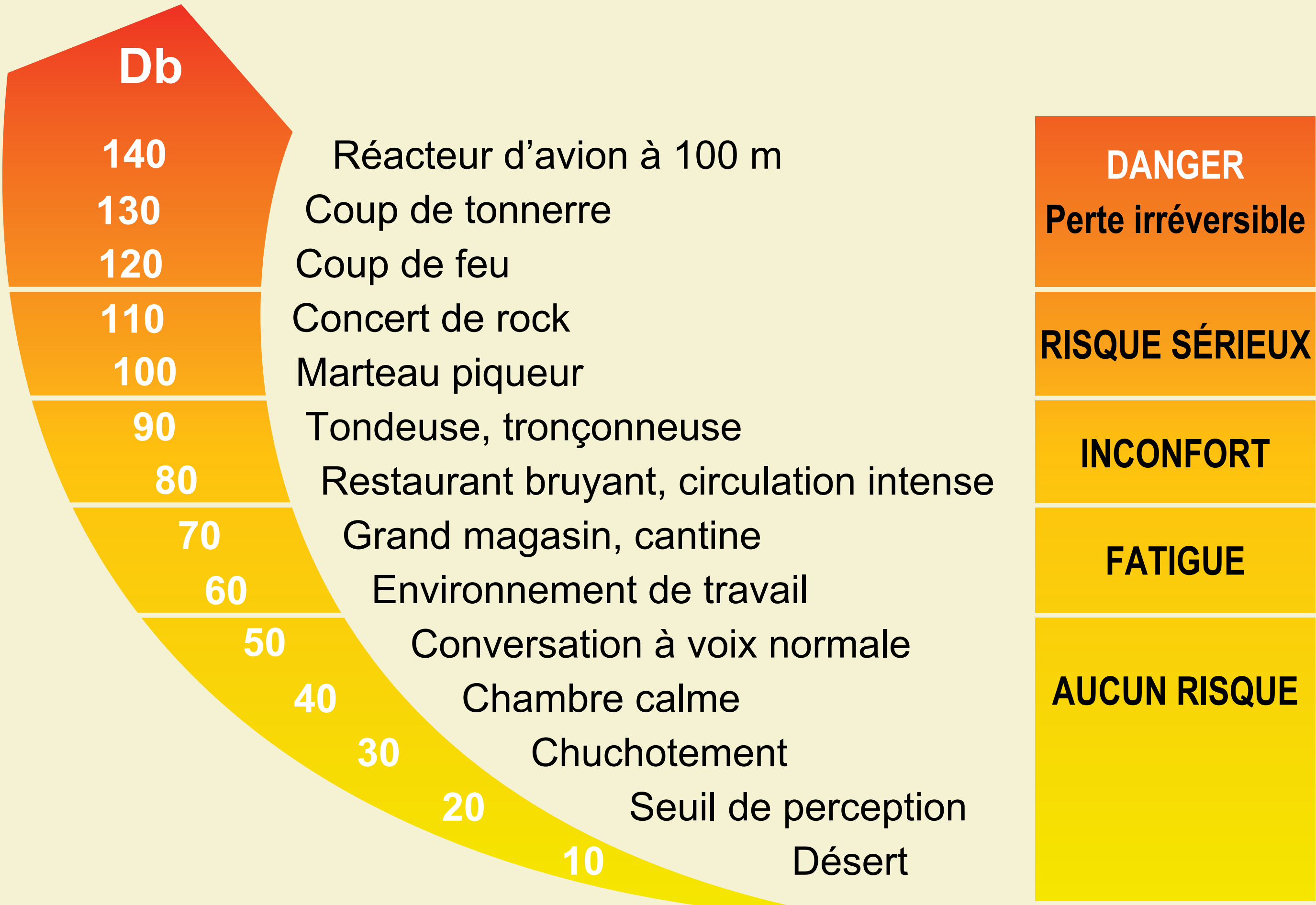
LES CONSEILS

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

Pensez à vos EPI



BRUIT



Les dommages créés 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

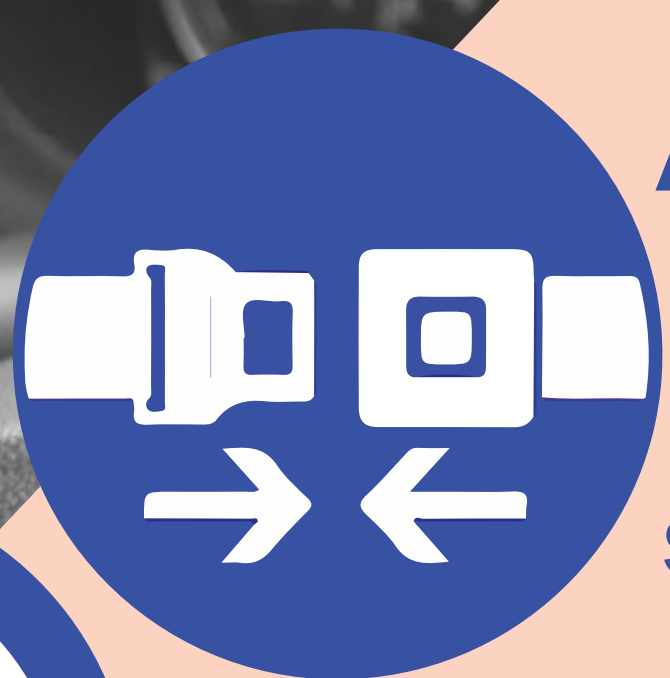
- Allergie
- Brûlure
- Intoxication

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

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



Attacher sa ceinture de sécurité



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 :

cévèna
AU SERVICE DE LA SANTÉ AU TRAVAIL

35 rue Marcel Pagnol - 30100 ALES

04 66 30 25 79 - accueil@cevena.fr