

AVANT D'ALLER TRAVAILLER :

Je prends un solide petit déjeuner pour éviter un coup de fatigue en milieu de matinée.



Je mets une tenue adaptée :

- Contre le soleil : casquette, lunettes, crème solaire...
- Contre le froid : vêtements chauds (bonnet, gants...)
- Au travail : chaussures maintenant bien les chevilles (pour éviter foulures ou entorses), adaptée (sécurité), éventuellement : lunette de protection, combinaison, EPI...

J'emporte un repas pour le midi, des boissons sans alcool, éventuellement une crème solaire...

POUR LE TRAJET VERS MON TRAVAIL :



Je respecte le Code de la Route (limitations de vitesse, port de la ceinture de sécurité, port du casque...)

Je m'organise pour partir à temps afin d'arriver à l'heure à mon travail sans risque.

Je suis conscient des risques du manque de sommeil, de l'alcool, des drogues et de certains médicaments sur ma vigilance au volant.

Je respecte les consignes de stationnement de l'entreprise pour ne pas gêner la circulation des engins.



JE TRAVAILLE, JE prends soin de MA SANTÉ

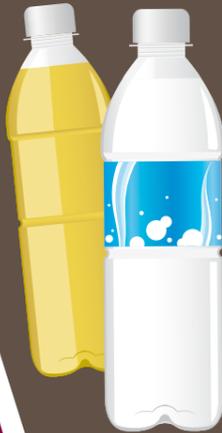
JE DÉMARRE MA JOURNÉE :

En effectuant quelques mouvements d'échauffement.

Je préserve mon dos et mes articulations en alternant les postures et les tâches à réaliser.



PENDANT LE TRAVAIL :



Je bois régulièrement des boissons non alcoolisées, pour éviter la déshydratation.

Je me protège du froid et du soleil.

Je m'alimente si besoin.

J'utilise des outils adaptés et entretenus.

Je porte et j'entretiens les équipements de protection individuels (EPI) mis à ma disposition.

CONDUITE À TENIR EN CAS D'ACCIDENT

Éviter le sur accident (le premier accident ne doit pas en entraîner un deuxième).

Protéger la victime, éloigner le danger sans s'exposer soi-même.

Alerter les secours :

- Dans l'entreprise (secouristes...)

- COMPOSER

le **15**
ou
le **112**



Je pense à la mise à jour de mes vaccinations (tétanos).

Si je me blesse au travail ou sur le trajet, je le déclare à mon employeur ou à son représentant.



En tant que salarié, je peux contacter le Médecin de Travail de la MSA (04 68 82 66 12) si j'ai une maladie telle que : épilepsie, diabète, maladie cardiaque ou respiratoire... ou si je prends des médicaments pouvant me gêner dans mon travail.

EN FIN DE JOURNÉE :

Je pratique des étirements pour éviter les douleurs liées au travail.

Je prends une douche et je change de tenue.

Je m'efforce de dormir dans de bonnes conditions.



L'essentiel et plus encore



santé
famille
retraite
services