

HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

Hygiène au travail

- Porter des vêtements de travail adaptés et propres ;
- Se laver les mains fréquemment, protéger vos plaies ;
- Se couvrir la tête et le corps. Ne pas travailler torse nu.



Hygiène de vie

- Respecter 7h à 8h de sommeil (+ sieste) ;
- Avoir une bonne hydratation (1,5l/jour) ;
- Faire 3 repas par jour, ne pas négliger le petit déjeuner ;
- Pratiquer une activité physique, même légère régulièrement.



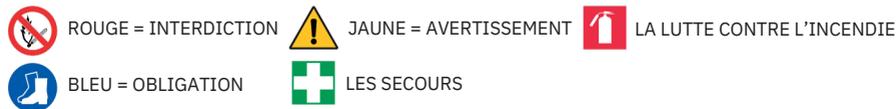
Sécurité

- Respecter les consignes de sécurité, repérer les extincteurs et la trousse de secours ;
- Consulter le règlement intérieur ;
- Porter les EPI ;
- Ne pas toucher aux installations électriques sans habilitation ;
- Signaler les équipements défectueux.

Signaler tout incident ou accident à votre employeur dans les 24h



SIGNIFICATION DES PICTOGRAMMES DE SÉCURITÉ



Ne pas hésiter à contacter votre Médecin du travail
Tél accueil : 05 59 58 38 80 - accueil@simetra.fr - www.simetra.fr



Bâtiment Le Récif - 26 Allée Marie Politzer 64200 BIARRITZ

05 59 58 38 80 www.simetra.fr

ASSOCIATION LOI 1901. SIRET 782 258 214 000 58 - N° TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR 13 782 258 214 - APE 8621 Z

Travailleurs saisonniers

PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS



SIMETRA

Contraintes physiques

(manutentions manuelles et postures contraignantes)

- Adopter les bonnes postures ;
- Utiliser les moyens de manutention
- Se faire aider par un collègue si besoin ;
- Alternier les positions (varier les tâches et postures de travail) ;
- Porter des chaussures adaptées (confortables, antidérapantes, stables).



Utilisation de produits chimiques

(produits de nettoyage et de désinfection)

- Lire les étiquettes (pictogrammes) ;
- Respecter les dosages ;
- Éviter tout mélange de produits ;
- Etiqueter tous les contenants ;
- Porter les EPI fournis.



Risques psycho sociaux

(organisation travail, agressions, addictions, relations interpersonnelles)

- Respect des consignes organisationnelles ;
- Communiquer en cas de difficultés (hiérarchie, collègues) ;
- Ne pas consommer de substances altérant les capacités physiques et mentales.



Risque biologique/infectieux

(AES, virus, déchets, blessures)

- Lavage des mains régulier ;
- Porter des gants (nettoyage des sanitaires, contact avec les déchets) ;
- Ne pas mettre les mains au fond des poubelles pour prendre les déchets même si elles sont peu remplies ;
- Vaccinations à jour ;
- Respecter les mesures barrières et la distanciation physique en période d'épidémie.



Risque d'accident

(chutes, chocs, coupures, brûlures)

- Nettoyer immédiatement les sols en cas de renversement ;
- Dégager les espaces de passage ;
- Porter des chaussures adaptées (stables et fermées) ;
- Ne pas courir ;
- Éviter les situations en hauteur à risque ;
- Porter des gants de protection anti coupures, anti chaleur, ...



Risque routier

(déplacements dans le cadre du travail, livraisons, trajets travail-domicile)

- Respecter le code de la route et éviter les conduites à risque (téléphone, consommations de drogue, alcool, médicaments).

