

Serveur ou personnel de salle



Prévention des risques professionnels



MANUTENTION POSTURES

Troubles musculo-squelettiques (TMS) et douleurs de la colonne

- ▶ Réduire le plus possible la distance des trajets de manutention
- ▶ S'assurer de la cohésion de la charge : état du conditionnement, stabilité, hauteur
- ▶ Utiliser un monnayeur en ceinture et un Pad pour les commandes afin d'éviter les allers et venues
- ▶ Utiliser un plateau peu chargé ou une desserte
- ▶ Utiliser, si c'est trop lourd, un moyen de manutention
- ▶ Appliquer les principes de base « gestes et postures »
- ▶ Utiliser un chariot à hauteur lors de la réception de marchandises

ACCIDENTS

Chutes de plain-pied et de hauteur

- ▶ Ranger et dégager les passages, être organisé
- ▶ Porter des chaussures adaptées, stables et confortables, à semelles antidérapantes, avec des talons de 3 cm maximum.

TROUBLES VEINEUX

- ▶ Se reposer les jambes surélevées
- ▶ Surveiller son poids
- ▶ Pratiquer une activité physique régulière
- ▶ Ne pas oublier de boire régulièrement (au moins 2 litres d'eau par jour)

RISQUE INFECTIEUX

Risque de coupure, de contamination

- ▶ Avoir une trousse à pharmacie régulièrement approvisionnée
- ▶ Vaccin antitétanique conseillé

CHARGE MENTALE

Surtout pendant les « coups de feu »

- ▶ Le responsable organise le travail et répartit les tâches
- ▶ Échanger avec ses collègues sur les problèmes rencontrés et les faire remonter sans laisser les situations se dégrader
- ▶ Être formé sur la gestion de l'agressivité des clients
- ▶ Pouvoir récupérer le lendemain si le travail se termine plus tard et ne pas dépasser 22 heures pour les mineurs



RISQUE CHIMIQUE

- ▶ Lire les étiquettes, les précautions à prendre, les pictogrammes des produits utilisés
- ▶ Être informé et formé sur le risque chimique



HORAIRES, HYGIÈNE DE VIE

- ▶ Se donner une quantité d'heures de sommeil suffisante (sieste si possible), au moins 7 heures par jour, en prévention des baisses de vigilance
- ▶ Faire 3 repas par jour sans oublier le petit déjeuner
- ▶ Pratiquer un sport et/ou une activité de loisir

NUMÉROS UTILES

- ▶ Alcool Info Service : 0980 980 930
- ▶ Tabac Info Service : 3989
- ▶ Drogues Info Service : 0800 231 313
- ▶ Écoute Cannabis : 0980 980 940

EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez
votre Médecin du travail ou l'équipe
pluridisciplinaire de votre Service
de Santé au Travail



Odalia

**On travaille mieux
quand on est bien**

Document élaboré par AMETRA06
membre de Présanse Paca-Corse



Retrouvez-nous sur   