

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

Document élaboré par AMETRA06
membre de Présanse Paca-Corse



Retrouvez-nous sur   