

# Ordonnance de prévention



## VOUS ÊTES... HÔTE(SSE) DE CAISSE

### PRINCIPAUX RISQUES

- **GESTES RÉPÉTITIFS, POSTURES PÉNICIBLES, MANUTENTION** : douleurs du dos, des épaules, des coudes, des poignets et des mains : risques de troubles musculo-squelettiques. Jambes lourdes, varices.
- **CONTACT AVEC LE PUBLIC** : exigence de rapidité, agressivité, agressions verbales, agressions physiques, risque de braquage.
- **AMBIANCE THERMIQUE (froid, courant d'air)** : inconfort, infections ORL.
- **ACCIDENTS DU TRAVAIL** : traumatismes liés à des chutes d'objet, à des chutes de plain-pied.
- **CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES (horaires variables, horaires coupés, temps partiels imposés, amplitudes horaires importantes, plannings tardifs, responsabilité de la caisse)** : stress, fatigue, perturbations de la vie sociale et familiale.



### EN SAVOIR +

[www.ast67.org](http://www.ast67.org)

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre médecin du travail

### QUELQUES CONSEILS

#### ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

Protégez votre dos, vos épaules, vos coudes, vos poignets et vos mains :

- › Réglez correctement votre siège et installez-vous confortablement.
- › Rapprochez-vous au maximum du tapis roulant ou de la caisse, afin de limiter l'écartement des bras et le travail bras tendus.
- › Ne manipulez pas les produits de plus de 8 kg : faites le faire par les clients, utilisez les douchettes et les codes-barres détachables.
- › Alternez les positions de travail : assis, debout, assis-debout.

#### PARTICIPEZ À DES FORMATIONS

- › à la gestion des comportements inadaptés de la clientèle, au risque de braquage.

#### ADOPTÉZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

- › Dormez dans un environnement calme.
- › Prenez trois repas par 24 heures. Ne grignotez pas, ne sautez pas de repas.
- › Pratiquez une activité physique régulière.

#### PRÉVENEZ LES ACCIDENTS

- › Portez vos chaussures de sécurité.

#### PORTEZ DES VÊTEMENTS CHAUDS ET CONFORTABLES.

☺ Rapprochez-vous de votre employeur pour pouvoir appliquer au mieux ces conseils de prévention.