



VOUS ÊTES... ANIMATEUR DE LOISIRS

PRINCIPAUX RISQUES

MANUTENTIONS ET POSTURES PÉNIBLES:

douleurs du cou, du dos, des genoux, des épaules, des coudes, des poignets et des mains: risque de troubles musculo-squelettiques.

RISQUES INFECTIEUX : infections virales, bactériennes, parasitaires. Mycoses. Piqures d'insectes.

PRODUITS CHIMIQUES (produits ménagers, peintures, colles...) : rhinites, asthmes, irritations de la peau et des voies respiratoires, eczémas, allergies.

ACCIDENTS DU TRAVAIL : chutes (de hauteur, de plain-pied), chutes d'objet, brûlures, coupures, projections dans les yeux, lumbagos liés aux manutentions, blessures liées aux activités sportives (entorse, claquage), noyades,

accidents de la route.

FORTES CHALEURS, EXPOSITION SOLAIRE RÉPÉTÉE : malaises, coups de soleil, cancer de la peau.

EXPOSITION AUX INTEMPÉRIES

CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES ET RELATIONNELLES (vigilance permanente, horaires variables, forte amplitude horaire, surcharge de travail, éloignement du domicile, comportements difficiles, agressions physiques et verbales) : fatigue, stress, mauvaise hygiène de vie, surpoids, risques de maladies cardiovasculaires, troubles digestifs, troubles du sommeil, perturbation de la vie familiale et sociale.

EN SAVOIR PLUS :

www.ast67.org

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

QUELQUES CONSEILS

ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

- › S'il existe du matériel d'aide à la manutention (tel que chariots par exemple), utilisez-le.
- › Pour soulever, rapprochez-vous au maximum de l'élément à porter, dos droit, genoux légèrement fléchis. Évitez au maximum de porter à bout de bras.
- › Portez à 2 les charges de plus de 25 kg (idéalement, 15 kg).
- › Limitez au maximum les positions agenouillées et/ou accroupies prolongées et/ou répétées.
- › Alternez les postures si possible.

Ce qu'il faut faire :



- › Respectez les protocoles d'utilisation établis.
- › Si un transvasement est indispensable, utilisez des contenants adaptés et ré-étiquetés. Portez des lunettes de protection.
- › Portez des gants en nitrile.

PRÉVENEZ LES ACCIDENTS

- › Respectez les consignes fournies par votre employeur.
- › Lorsque vous conduisez, respectez le Code de la Route : restez vigilant, ne téléphonez pas, quel que soit le dispositif utilisé. Ne consommez pas d'alcool, ni de substances illicites.
- › Portez des chaussures et vêtements confortables et adaptés à l'activité.
- › Maintenez les locaux et espaces de circulation rangés et dégagés.
- › Pour les activités de bricolage, utilisez des outils aux normes et en bon état. Signalez immédiatement à votre employeur tout matériel défaillant.

PROTÉGEZ-VOUS DES RISQUES INFECTIEUX

- › Lavez-vous régulièrement les mains avec un savon doux et appliquez de la crème réparatrice.
- › Discutez de la mise à jour de vos vaccinations avec votre médecin du travail.
- › Portez des gants jetables en cas de maladies contagieuses et lors du soin des blessures.
- › Dans les zones à tiques, portez des vêtements longs et couvrants. Vérifiez l'absence de tiques lors de votre douche quotidienne. En cas de présence, retirez la tique avec un tire-tique, désinfectez et surveillez la peau (en cas d'apparition d'une rougeur, consultez rapidement un médecin généraliste).

PROTÉGEZ-VOUS DES RISQUES CHIMIQUES

- › Prenez connaissance des pictogrammes et des informations figurant sur les emballages des produits.

PROTÉGEZ-VOUS DE LA CHALEUR ET DU SOLEIL

- › Lors des activités extérieures, ne soyez pas torse nu, portez des vêtements de protection (T-shirt, casquette...), des lunettes anti-UV et mettez de la crème solaire haute protection sur les parties découvertes du corps.
- › Installez-vous dès que possible à l'ombre.
- › Buvez régulièrement de l'eau (1,5 à 2 litres par jour).

ADOPTÉZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

- › Dormez au calme et dans l'obscurité.
- › Prenez 3 repas légers et équilibrés par 24 heures.
- › Ne grignotez pas, ne sautez pas de repas.

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