

Autres conseils

- **Je fais de courtes pauses** quand les gestes sont répétitifs, intenses et j'essaie d'alterner mes tâches.
- **J'évite le soulèvement des charges** et je privilégie si possible le glissement avec appui.
- **Je prends le temps de dormir**, je fais la sieste durant mes coupures si j'en ressens le besoin.
- **J'échange**, partage et soutiens mes collègues si besoin.
- **Je signale à mon responsable** tout dysfonctionnement ainsi que toute difficulté dans l'exécution de mes tâches (temps de réalisation de mon travail, contraintes personnelles,...).

Vous pouvez également consulter sur www.apst41.fr nos autres feuillets prévention.



Portons nos EPI



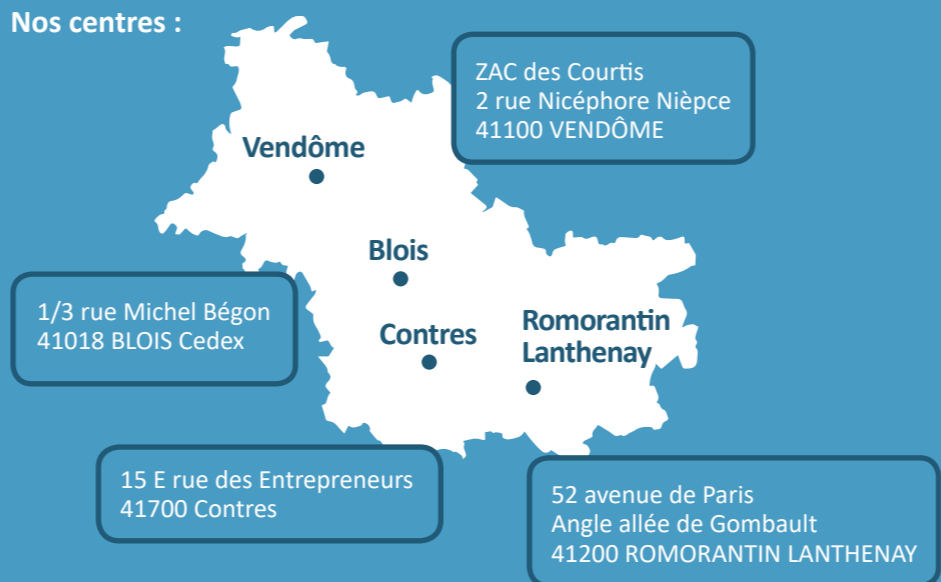
Faire des pauses « actives »

Créée le 7 octobre 1947, l'A.P.S.T. Loir-et-Cher est constituée sous la forme d'association (Loi 1901) à but non lucratif.

Elle est mandatée par les entreprises adhérentes pour assurer l'organisation, le fonctionnement et la gestion du Service de Santé au Travail Interentreprises (SSTI) dans le cadre des dispositions législatives et réglementaires en vigueur.

Titulaire d'un agrément délivré pour 5 ans par la DIRECCTE, l'association suit près de 60 000 salariés et couvre l'ensemble des secteurs d'activités des entreprises du département, à l'exception des secteurs agricole, bâtiment/travaux publics et de la fonction publique.

Nos centres :



Suivez-nous sur



APST41 - Service de Prévention et Santé au Travail



www.apst41.fr

A.P.S.T. Loir-et-Cher
1/3 rue Michel Bégon
41018 Blois Cedex
02 54 52 41 41



Métier : plongeur

Dans le secteur de la restauration, les risques professionnels les plus fréquents sont liés aux chutes, aux coupures, aux manutentions manuelles et aux postures contraignantes.

Conseils de prévention

Tri

- Le bac de trempage mobile doit être situé de préférence à portée de mains et à hauteur du buste.
- J'évite de poser les casiers de vaisselle à même le sol.
- Si je dispose d'un chariot à roulettes, je l'utilise pour déplacer la vaisselle.
- Je privilégie l'utilisation de gants pour la manipulation de la vaisselle, j'évite ainsi les irritations, les coupures, les allergies et les infections.



Lavage

- J'applique les consignes d'utilisation de la machine.
- Je respecte le bon dosage des produits utilisés.
- Je lis les étiquettes, j'évite les mélanges.
- En cas de reconditionnement, j'étiquette à l'identique.
- Je range les produits dans un lieu de stockage adapté, dédié et fermé.
- A la plonge, je me fais aider, si possible, par des collègues pour les gros volumes, les charges lourdes...
- Je fais attention à mes postures, je plie les genoux, garde le dos droit et porte la charge au plus près du corps.
- Je réduis la profondeur du bac de plonge avec une rehausse amovible.



Rangement

J'organise le rangement en respectant de préférence l'ordre suivant :

- le plus lourd ou le plus utilisé à hauteur de buste,
- le plus léger ou le moins utilisé au plus haut des étagères,
- le plus encombrant et le moins utilisé en bas.

Nettoyage

- Je veille au dégraissage quotidien du matériel, des machines, du plan de travail et du sol.
- Après nettoyage de mon plan de travail, je privilégie l'utilisation de la raclette pour le sécher.
- Après nettoyage au jet du sol, j'utilise une raclette à manche.
- Je règle le manche à ma morphologie.
- Je me lave les mains avec un savon adapté.



Quels Equipements de Protection Individuelle ?



Je me protège de l'humidité, des saletés et des projections.



J'évite le risque de glissade et d'écrasement en cas de chute d'objets.

Ces mesures contribuent à la réduction du risque d'accident du travail et de contamination et concourent au respect des normes d'hygiène imposées par la réglementation pour les entreprises du secteur de l'hôtellerie/restauration.

Je porte des gants

- J'évite les bijoux et les ongles longs.
- J'enfile les gants sur des mains sèches et propres.
- Je vérifie leur bon état avant de les mettre.
- J'utilise des gants adaptés à mon activité et à la taille de mes mains (ni trop larges ni trop serrés).
- Après utilisation, j'élimine les graisses et la saleté de mes gants.
- Je sèche mes gants avant de les ranger.



Je me protège des irritations, des coupures, du risque d'allergie, d'infection et des produits chimiques

Utilisez des gants de type nitrile réutilisables à manchettes permettant une bonne dextérité.

Choix de vos gants

Pour choisir les gants les mieux adaptés à votre activité, reportez-vous aux pictogrammes. Ces mêmes pictogrammes sont repris sur les emballages ainsi que dans les modes d'emploi de vos gants.



Coupure par impact :
gant résistant aux coupures et aux chocs causés par les manuels.



Eau et air :
gant étanche aux liquides mais faibles résistance aux produits chimiques.



Micro-organismes :
gant résistant au passage des bactéries et champignons.



Produits chimiques :
Gant efficace lors d'utilisation de produits ménagers.

Pour plus d'informations, contactez votre médecin du travail !