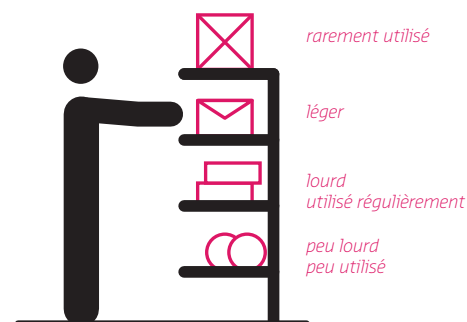
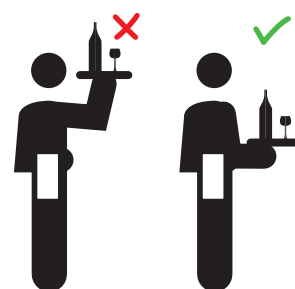




## Professionnels de la restauration traditionnelle (en salle)

### TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES (TMS)

- > Adopter de bonnes postures de travail ; plier les jambes et non le dos pour vous baisser, éviter les torsions du tronc.
- > Fractionner les charges et utiliser les moyens de manutention mis à votre disposition tels que chariot, desserte et diable.
- > Eviter de porter des plateaux surchargés.
- > Alternier les tâches pour limiter les gestes répétés.
- > Travailler les coudes près du corps.
- > Porter les assiettes sur les avant bras et non sur la main, ne pas casser le poignet, épaules relâchées et coude à angle droit.
- > Stocker les charges lourdes à hauteur de hanches, organiser le stockage en fonction du poids et de la fréquence d'utilisation.



### CHUTES ET GLISSADES

- > Nettoyer les sols régulièrement, dégager les allées et limiter l'encombrement.
- > Porter des chaussures confortables, antidérapantes avec 2 à 3 cm de talon maximum, avec des semelles amortissantes et souples.
- > Limiter les déplacements par une bonne organisation de travail et respecter le sens de circulation.

### BRÛLURES ET COUPURES

- > Evacuer et signaler toute vaisselle cassée ou ébréchée.
- > Ne pas mélanger les plats chauds et les plats prêts à être nettoyés, identifier les zones.
- > Prévoir des zones d'attente organisées et des moyens de rangement pour la vaisselle.

#### SOS MAINS

HEH : 04 72 11 91 35

Médipôle Villeurbanne : 04 72 69 04 04

### RISQUE CHIMIQUE

- > Respecter les conditions de dilution et d'utilisation des produits utilisés.
- > Proscrire tout mélange de produit et regarder les étiquettes.
- > Porter des gants de protection lors de l'entretien des locaux.
- > Se laver les mains en fin de poste, prendre le temps de les sécher et de les hydrater.
- > Utiliser les produits dans des espaces de travail bien aérés / ventilés.

## INCENDIE ET RISQUE ÉLECTRIQUE

- > Signaler au responsable tout signe de défaillance électrique constaté.

## CONSEILS ET HYGIÈNE DE VIE

- > Manger équilibré, même sur le lieu de travail.
- > Boire de l'eau régulièrement, en particulier lors de fortes chaleurs.
- > Se méfier de l'accès facile à l'alcool sur son lieu de travail.
- > Garder un sommeil régulier.

## RYTHME DE TRAVAIL

- > Garder son calme lors de situations stressantes et communiquer avec le reste de l'équipe sur les difficultés rencontrées.