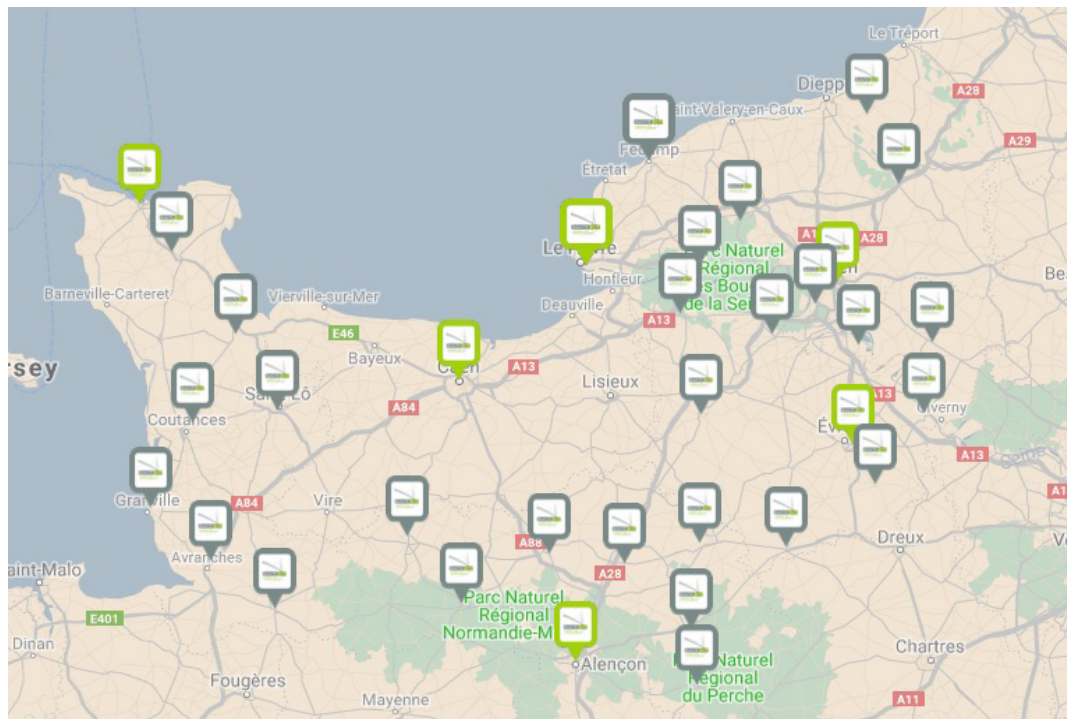


# QUI SOMMES-NOUS ?

Votre médecin du travail anime et coordonne une équipe spécialisée.  
Pensez à le contacter.



## APPRENTIS MINEURS

(Vous entrez dans le monde du travail)

## VOTRE PARTENAIRE PRÉVENTION & SANTÉ AU TRAVAIL

### Protection du salarié & Conseils à l'employeur

#### VOTRE SERVICE DE SANTÉ AU TRAVAIL :

Avec une centaine de collaborateurs répartis sur 35 sites, spécialisés dans la prévention des risques professionnels, le suivi individuel des salariés et la promotion de la santé au travail, Santé BTP Normandie est votre interlocuteur privilégié.

INFORMATION | SALARIÉ



## LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Le bien-être au travail passe par :

### ■ Une bonne hygiène de vie

- ▶ N'accumulez pas de fatigue, préservez votre sommeil. Dormez au moins 8 heures par nuit
- ▶ Ne ratez pas le petit déjeuner, mangez équilibré : 3 à 4 repas par jour
- ▶ Boire au moins 1.5 litres d'eau par jour
- ▶ Pratiquer une activité physique et sportive
- ▶ Limiter l'exposition aux jeux (vidéo, téléphone...)



### ■ La prudence

- ▶ Soyez prudents en deux roues : **les accidents de la route sont la première cause de décès chez les jeunes**
- ▶ Alcool, tabac, drogues : ATTENTION DANGER !



### ■ De bonnes habitudes au travail

- ▶ Appliquez les consignes de sécurité
- ▶ Utilisez les protections mises à votre disposition : collectives et individuelles

## LA DURÉE DU TRAVAIL

Ce que vous devez savoir (selon le code du travail, sauf dérogation demandée auprès de l'inspection du travail après avis du médecin du travail) :

### ■ Durée du travail

- ▶ Pas plus de 7 heures par jour
- ▶ Pas plus de 35 heures par semaine
- ▶ 2 jours de repos consécutifs par semaine



### ■ Pas de travail entre

- ▶ 20 heures et 6 heures pour les moins de 16 ans
- ▶ 22 heures et 6 heures pour les moins de 18 ans

### ■ Repos quotidien

- ▶ 14 heures consécutives pour les moins de 16 ans
- ▶ 12 heures consécutives pour les moins de 18 ans

### ■ Port de charges limité à

- ▶ 15 kilos pour les moins de 16 ans
- ▶ 20 kilos pour les moins de 18 ans



## LES RISQUES LIÉS AU MÉTIER

**La manutention** : manuelle, posture, gestes répétés.

Risque de développer des TMS (Troubles Musculo-Squelettiques qui touchent le plus souvent le dos, les épaules, les coudes) ex : lombalgie, cervicalgie, syndrome du canal carpien... Le poids unitaire maximum autorisé pour une personne de moins de 18 ans correspond à 20% de son propre poids.



**Le bruit** : diminution de l'audition



**Les poussières, produits chimiques** : risques toxiques et allergiques (fumées, vapeurs)



**Les outils et machines dangereuses** : blessures multiples



**Le travail en hauteur** : risque de chutes



## LES VISITES MÉDICALES

C'est l'occasion d'aborder avec votre médecin du travail les éventuelles questions que vous vous posez concernant votre travail.

Il donnera son avis sur certaines dérogations au code du travail (machines dangereuses, travail en hauteur, etc.).

### ■ Il existe 4 principaux types de visites médicales

- ▶ Visite d'**embauche**
- ▶ Visite **périodique** jusqu'à votre majorité
- ▶ Visite de **reprise** après arrêt pour maladie ou accident du travail supérieur à 30 jours
- ▶ Visite à votre **demande ou à la demande de l'employeur**

