# **Ordonnance de prévention : Technicien de la lumière**

Des conseils de prévention vous sont proposés ci-dessous, pour les principales expositions professionnelles potentielles pouvant générer des risques pour la santé (accident ou maladie), dans votre métier.

**Pour votre santé, protégez-vous !**

Protégez-vous des situations relationnelles ou organisationnelles :

* Consulter la fiche "conseils en cas de travail en horaires décalés"
* Consulter le service de prévention santé au travail dès la destination à l'étranger connue.
* Etre attentif à la qualité de la communication au sein de l'équipe
* Mettre en oeuvre la procédure "Conduite à tenir face à des personnes difficiles"
* Prendre avis d'un professionnel de santé en cas de souffrance psychique
* Signaler à la hiérarchie tout dysfonctionnement organisationnel récurrent et/ou persistant
* Veiller à l'équilibre vie professionnelle-vie privée

Protégez-vous des TMS :

* Dégager et ranger son espace de travail
* Organiser son poste de travail pour éviter les mouvements extrêmes
* Privilégier le travail à deux, en l'absence d'outil d'aide à la manutention
* Signaler à la hiérarchie toute "inadaptation du poste" (locaux, matériel...)
* Utiliser les aides à la manutention mises à disposition
* Utiliser les outils ou le matériel adaptés à la tâche
* Varier les postures de travail
* Veiller au bon état des matériels et outils utilisés

Pour éviter les accidents de la route :

* Faire des pauses régulières en cas de conduite prolongée
* Ne pas conduire sous l'effet de substances modifiant la vigilance
* Ne pas utiliser le téléphone en conduisant
* Respecter les temps de conduite et les temps de pause
* Veiller au bon équilibrage des charges et à leur arrimage

Protégez-vous des agents biologiques :

* Tenir à jour les vaccinations obligatoires
* Tenir à jour les vaccinations recommandées

**Consulter votre médecin du travail en cas de grossesse ou de projet de grossesse**

**Consulter régulièrement dans votre entreprise les informations et formations disponibles en santé et sécurité au travail**

**En cas d'accident, faites le 15**

Fiche Remise par :

Date : 01/05/2025