# **Ordonnance de prévention : Cadreur**

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 TMS :

* Eviter les postures bras en élévation mains au-dessus du plan de l'épaule
* Utiliser les outils ou le matériel adaptés à la tâche
* Varier les postures de travail
* Utiliser les aides à la manutention mises à disposition

Protégez-vous des situations relationnelles ou organisationnelles :

* Etre attentif à la qualité de la communication au sein de l'équipe
* Signaler à la hiérarchie tout dysfonctionnement organisationnel récurrent et/ou persistant
* Veiller à l'équilibre vie professionnelle-vie privée

Protégez-vous des effets du travail de nuit :

* Respecter un temps de sommeil d'au moins 6 heures d'affilée
* Veiller à avoir de bonnes conditions de sommeil : obscurité, température fraîche...

Pour éviter les accidents :

* Porter des chaussures fermées avec semelles antidérapantes
* Porter un système de protection anti-chute
* Respecter les procédures de l'entreprise en cas d'accident
* Signaler à votre hiérarchie tout défaut de sécurité
* Utiliser les outils ou le matériel adaptés à l'activité

Pour éviter les accidents de la route :

* Faire des pauses régulières en cas de conduite prolongée
* Faire une pause dès les premiers signes de somnolence
* 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
* Vérifier périodiquement l'état du véhicule et de ses équipements

**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 : 24/08/2025