

10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité

Carte STOP pour les apprentis

suvapro

Le travail en sécurité

Suva
Sécurité au travail
Case postale, 6002 Lucerne

Renseignements
Tél. 0848 800 540

Commandes
www.suva.ch/apprentis
Tél. 0848 800 540
Fax 041 419 59 17

Titre
10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité

Reproduction autorisée, sauf à des fins commerciales, avec mention de la source.
1re édition: mai 2013
Edition remaniée: juillet 2015

Référence
88273.f

CARTE STOP

EN CAS DE DANGER, NOUS AVONS LE DROIT DE DIRE

STOP

Bienvenue dans la vie professionnelle!

Des moments passionnants vous attendent. Vous allez beaucoup apprendre. L'un des objectifs particuliers de cette période est de ne pas avoir d'accident et de demeurer en bonne santé. En effet, les apprentis se blessent bien plus souvent que leurs collègues expérimentés. Triste constat: ces accidents coûtent la vie à trois apprentis en moyenne chaque année.

Le présent carnet de travail vous montre les points auxquels vous devez apporter une attention particulière pour suivre votre apprentissage en toute sécurité. Votre formatrice ou votre formateur l'étudiera avec vous pas à pas dans les semaines et mois à venir.

Vous avez le droit d'être instruits sur les questions de sécurité, mais vous êtes également tenus de respecter les règles et les directives de votre employeur en matière de sécurité au travail. Il est important que les apprentis et leurs employeurs ne perdent jamais de vue la sécurité, et ce, dès le premier jour de travail.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir lors de votre apprentissage.

Suva

Procuration pour dire STOP

Une **règle vitale a-t-elle été enfreinte**? Le **mandat de travail est-il peu clair**? Est-ce que je me sens peu **sûr de moi** ou **dépassé**? Je dis alors STOP, interromps le travail et informe mes supérieurs. Je reprends le travail uniquement lorsque le danger a été écarté.

Interlocuteur pour les questions de sécurité: .....

Numéro d'urgence de notre entreprise: .....

Signature de l'apprenti(e)	**Signature du formateur**
.....	.....


EN CAS DE DANGER, NOUS AVONS LE DROIT DE DIRE
STOP!

Bon à savoir

L'activité physique est bénéfique pour la santé et la prise de conscience de l'importance de la santé... pour toute la vie. Etre en forme signifie moins se blesser au travail et au quotidien. Malheureusement, pour les apprentis, un accident sur sept se produit durant les cours de sport à l'école professionnelle.

Apprentis

- Je respecte les consignes du maître de sport.
- Je joue fair-play et j'évite de me blesser ou de blesser d'autres personnes.
- Je dis STOP si un risque de blessure se présente. Une mesure qui peut être nécessaire en cas de comportement agressif ou non fair-play, même si je me sens dépassé ou fatigué physiquement.

Exercice: laquelle des dix étapes s'applique également au sport et aux loisirs?

Souvenez-vous des «10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité». Réfléchissez à celles qui peuvent également s'appliquer sous quelque forme que ce soit au sport et aux loisirs pour ne pas avoir d'accident et demeurer en bonne santé. Discutez du résultat avec votre formateur.

	Sport	Loisirs
1. Je respecte les règles de sécurité en usage dans mon entreprise.	☐	☐
2. J'utilise les équipements de protection individuelle nécessaires. Systématiquement!	☐	☐
3. Je respecte les règles vitales en usage dans mon métier.	☐	☐
4. Je n'utilise que les équipements de travail pour lesquels je dispose de l'instruction requise.	☐	☐
5. Je travaille de manière systématique et je prévois suffisamment de temps.	☐	☐
6. En cas de doute, je pose des questions.	☐	☐
7. Je ne me laisse pas distraire de mon travail.	☐	☐
8. Je viens au travail bien reposé.	☐	☐
9. Je ne consomme pas d'alcool avant d'aller au travail	☐	☐
Et en cas de danger, je dis STOP!	☐	☐

Exercice effectué le:

Visa du formateur:


1. JE RESPECTE LES
RÈGLES
DE SÉCURITÉ
EN USAGE DANS
MON ENTREPRISE.

Bon à savoir

Pour ne pas avoir d'accident ou de maladie professionnels, vous devez connaître les éventuels dangers de l'entreprise. Et vous devez savoir comment vous en protéger. De nombreuses entreprises disposent donc de règles de sécurité internes qui doivent être respectées par tous. Les nouveaux collaborateurs et les apprentis sont mis au courant de ces règles dès le début du travail.

Apprentis

- Avant d'exécuter un nouveau travail, j'exige une instruction.
- Je me renseigne sur la signification des signaux de sécurité: www.suva.ch/waswo > Signaux de sécurité
- Je respecte les règles de sécurité en usage dans mon entreprise.

Exercice: remplir la liste de contrôle

• Les règles de sécurité internes à l'entreprise m'ont été remises et expliquées.	Oui	Non
• Je connais mon interlocuteur pour les questions de sécurité et quand la situation est peu claire ou dangereuse.	Oui	Non
• Je sais comment procéder en cas d'urgence.	Oui	Non

Avez-vous répondu par «Non» à l'une de ces questions? Dites-le à votre formateur. Il vous fournira des informations. Pour que vous puissiez travailler en sécurité à tout moment.

Exercice effectué le:

Visa du formateur:


2. J'UTILISE LES
ÉQUIPEMENTS DE
PROTECTION
INDIVIDUELLE
NÉCESSAIRES.
TOUJOURS!

Bon à savoir

L'employeur doit remettre aux apprentis les équipements de protection individuelle (EPI). Il veille à ce que les apprentis portent correctement et à tout moment les EPI. Les apprentis sont quant à eux tenus d'utiliser systématiquement les EPI requis sur les lieux de travail, comme la loi l'exige.

Apprentis

- Je porte les EPI correctement et systématiquement.
- Je respecte les signaux de sécurité indiquant le port d'EPI obligatoires
- J'entretiens mes EPI. Je demande le remplacement immédiat des EPI défectueux, usés ou souillés. Pour ce faire, je contacte le préposé à la sécurité de notre entreprise.

Exercice: que le film commence!

Sur www.suva.ch/apprentis, regardez le film «EPI: les véritables pros se protègent». Notez ensuite les EPI dont vous avez besoin pour exercer votre profession.

Quelles sont pour vous les trois principales raisons de toujours porter les EPI? Notez-les en mots-clés.

Exercice effectué le:

Visa du formateur:



Les «règles vitales» en vigueur dans mon métier se trouvent ici:
www.suva.ch/apprentis

Bon à savoir

Il existe des règles «vitales» au sens propre du terme. Les dangers varient en fonction des métiers. Les règles vitales sont donc différentes suivant chaque branche. Les employeurs doivent enseigner ces règles et veiller à ce qu'elles soient mises en œuvre dans leur entreprise. Connaissez-vous les règles vitales de votre profession?

Apprentis

- En cas de non-respect d'une règle vitale, je dis STOP et interromps le travail. J'informe ensuite mon supérieur.
- Je reprends le travail uniquement lorsque le danger a été écarté.

Exercice: que le film commence!

Vous trouverez sur www.suva.ch/apprentis un film sur les règles vitales. Regardez-le et remplissez ensuite la liste de contrôle suivante:

• Je connais les règles vitales (RV) de mon métier.	Oui	Non
• Je sais qui m'explique les RV dans l'entreprise.	Nom	
• Je sais quand et comment les RV me sont enseignées.	Oui	Non

Avez-vous répondu par «Non» à l'une de ces questions? Dites-le à votre formateur. Il vous fournira des informations. Pour que vous puissiez travailler en sécurité à tout moment.

Exercice supplémentaire

Quand vous aurez été instruit sur toutes les règles vitales , sélectionnez sur www.suva.ch/regles le didacticiel approprié et effectuez les exercices. Discutez du résultat avec votre formateur.

Exercice effectué le:

Visa du formateur:


4. JE N'UTILISE QUE LES
ÉQUIPEMENTS
DE TRAVAIL
POUR LESQUELS JE DISPOSE
DE L'INSTRUCTION REQUISE.

Bon à savoir

Tous les débuts sont difficiles. Les apprentis se blessent bien plus souvent que leurs collègues expérimentés. Ils sont nouveaux et ne connaissent pas encore le fonctionnement des outils, des machines et des appareils en usage dans leur entreprise, ce qui peut très vite être dangereux. N'oubliez jamais que les apprentis ont le droit à une mise au courant approfondie avant de travailler pour la première fois avec l'équipement de travail.

Apprentis

- Je travaille avec des outils, des machines et des appareils uniquement après avoir reçu l'instruction requise.
- Je porte les équipements de protection individuelle requis. Systématiquement!
- En cas de dysfonctionnement, j'interromps le travail. Les dysfonctionnements ne doivent être examinés que par un spécialiste. Je reprends le travail uniquement lorsque l'outil ou l'appareil est en parfait état de fonctionnement.



Exercice: séance photos

Vous vous trouvez dans la vie professionnelle et vous travaillez certainement déjà avec différents équipements dont le fonctionnement vous a été clairement expliqué. Demandez à votre supérieur de vous remontrer les principales étapes de travail d'une machine que vous utilisez actuellement. Photographiez toutes ces étapes et imprimez les trois plus dangereuses. Affichez les photos avec une courte description à un endroit où vous passez tous les jours. Pour effectuer cet exercice, vous pouvez utiliser votre smartphone.

Exercice effectué le:

Visa du formateur:


5. JE TRAVAILLE DE MANIÈRE SYSTÉMATIQUE ET JE PRÉVOIS SUFFISAMMENT DE TEMPS.
TIC TAC
TIC TAC
TIC TAC
TIC TAC

Bon à savoir

Les accidents se produisent souvent lorsque la tâche n'est pas claire et que le travail est mal préparé ou que l'on manque de temps. Il est également dangereux d'improviser, de surestimer ses capacités ou de négliger les mesures de sécurité nécessaires. Attention! Les travaux usuels de l'entreprise, c'est-à-dire routiniers, sont souvent sous-estimés.

Apprentis

- J'exécute les travaux dangereux pour lesquels je dispose de la formation et de l'autorisation requises.
- Je prévois toujours suffisamment de temps pour chaque travail. Ce principe s'applique également aux tâches de routine.
- Je planifie systématiquement les travaux dangereux. Les questions ci-dessous sont là pour m'aider.

Exercice

Les quatre questions suivantes sont là pour vous aider à identifier les dangers, à planifier le travail et à l'exécuter en toute sécurité. Planifiez votre prochain travail dangereux à l'aide de cette liste de contrôle. Discutez de la planification avec votre supérieur avant de commencer le travail.

1. Le mandat est-il précis?

- ☐ Mandat précis
- ☐ Lieu d'intervention connu
- ☐ Dangers connus

2. Les travaux sont-ils planifiés?

- ☐ Méthode correcte, technique connue
- ☐ Equipements de travail à disposition
- ☐ EPI requis à disposition
- ☐ Suffisamment de temps prévu

3. La sécurité est-elle garantie?

- ☐ Sécurité personnelle
- ☐ Sécurité des collègues
- ☐ Sécurité des tiers

4. Est-ce que je maîtrise la situation?

- ☐ Mission
- ☐ Travaux
- ☐ Dangers
- ☐ Sécurité
- ☐ Compétences

Exercice effectué le:

Visa du formateur:


6. EN CAS DE
DOUTE,
JE POSE DES
QUESTIONS.

Bon à savoir

Le risque d'accident des apprentis est beaucoup plus élevé que celui de leurs collègues expérimentés. Souvent, les apprentis n'osent pas poser de questions en cas de doute, car ils ont peur que l'on se moque d'eux. Gardez toujours le point suivant à l'esprit: aucune question n'est stupide quand elle a trait à la sécurité.

Apprentis

- J'ai le droit de poser des questions jusqu'à ce que je puisse exécuter le travail en sécurité.
- J'ai également le droit d'être initié aux travaux de routine quotidiens et de poser des questions en cas de doute.
- Je suis tenu de dire STOP et de poser des questions en cas de risque d'accident lié à un doute.

Exercice: rétrospective

Vous avez rempli la carte STOP avec votre supérieur ou avec votre formateur, ce qui vous permet de dire STOP et d'interrompre le travail si une règle vitale n'est pas respectée, si la tâche est peu claire, si vous manquez de confiance en vous ou si vous vous sentez dépassé.

Avez-vous déjà dû dire STOP durant votre apprentissage? Ou y avez-vous pensé, mais ne l'avez-vous pas fait? Comment vous êtes-vous alors senti? Discutez-en avec votre formateur ou avec un autre apprenti.

Exercice effectué le:

Visa du formateur:

Bon à savoir

La distraction et l'inattention constituent la cause d'accident numéro un sur la route. Elles réduisent les temps de réaction et augmentent le risque d'accident également au poste de travail.

Apprentis

- J'évite les perturbations au poste de travail: pas de téléphones portables, fermer les portes, éteindre la musique forte, ne pas parler aux collègues quand ils travaillent.
- Je m'accorde une courte pause quand je me sens fatigué.
- Je ne fais pas plusieurs choses à la fois, même quand j'effectue «seulement» des travaux de routine apparemment sans danger. Donc, pas de travail multitâche!

Exercice: mot mystère

Plus de 70 % des Suisses possèdent ce téléphone «intelligent». _ _ _ _ _ 1 _ _ _ 5

Le contraire de calme. _ _ 3 _ _

Ne devrait pas être perturbé. _ _ 2 _ _ _ _

Cause d'accident la plus fréquente dans la circulation routière et au travail. _ _ 4 _ _ _ _ _ _ _ _

Exécuter plusieurs tâches en même temps (terme anglais). _ _ _ _ _ _ – _ _ _ _ _ _

Solution 1 2 3 4 5

Conseil: le mot mystère est parfois utile afin de pouvoir se concentrer au travail

Exercice effectué le:

Visa du formateur:


7. JE NE ME LAISSE
PAS DISTRAIRE
DE MON TRAVAIL.
BLA


8. JE VIENS AU TRAVAIL BIEN REPOSÉE.

Bon à savoir

La fatigue réduit l'attention et ralentit les réactions. Quelqu'un qui n'a pas dormi pendant 24 heures a plus ou moins les mêmes capacités de réaction qu'un conducteur avec un taux d'alcoolémie de 1 pour mille. Le risque d'accident monte en flèche. Les jeunes de 16 à 19 ans ont besoin de huit heures de sommeil par nuit.

Apprentis

- Je viens en forme au travail.
- Je n'exécute pas de travaux dangereux quand je suis fatigué.
- J'ai le courage de dire à mon supérieur que je suis fatigué.
- Je planifie si possible les travaux difficiles et dangereux quand je suis en forme, c'est-à-dire, pour la plupart d'entre nous, de 9 à 11 heures et de 15 à 17 heures.

Exercice: carnet du sommeil

Pendant une semaine, notez chaque matin combien d'heures vous avez dormi.

LU		MA		ME	
JE		VE		SA	
DI					

Qu'en pensez-vous? Dormez-vous suffisamment pour travailler en toute sécurité? Songez que vous devez dormir au moins huit heures. En ne dormant que six heures, vous augmentez le risque de vous blesser et de blesser également vos collègues.

Exercice effectué le:

Visa du formateur:


9. JE NE CONSOMME
PAS D'ALCOOL
AVANT D'ALLER
AU TRAVAIL.

Bon à savoir

Saviez-vous que notre organisme peut éliminer tout au plus 0,15 pour mille d'alcool par heure? Si vous vous couchez à deux heures du matin avec un taux d'alcoolémie de 1,6 pour mille, ce taux est de 0,85 pour mille à sept heures du matin lorsque vous commencez le travail. Une situation dangereuse pour vous et vos collègues!

L'alcool dans le sang réduit la capacité de perception et de réaction, mais l'on ne s'en rend pas compte. Au contraire, on se sent plus fort. La situation est alors d'autant plus dangereuse!

Apprentis

- Je ne consomme pas d'alcool avant d'aller au travail.
- Je ne consomme pas d'alcool et de drogues pendant le travail.
- Si j'arrive quand même un jour avec l'esprit «brumeux», j'informe mon supérieur. Je respecte ses instructions. Pour ma sécurité et celle de mes collègues.

Lu le:

Visa du formateur:


10. PENDANT LES COURS DE SPORT, JE ME COMPORTE DE MANIÈRE À NE PAS ME BLESSER.

Bon à savoir

Aucun travail ne vaut la peine d'avoir un accident ou de risquer sa vie. En tant qu'apprenti(e), vous avez le droit de dire STOP en cas de danger si

- une règle vitale n'a pas été respectée.
- si la tâche est peu claire.
- si vous manquez de confiance en vous ou si vous vous sentez dépassé(e).

Dans ces cas-là, dites STOP, interrompez le travail et informez votre supérieur. Reprenez le travail uniquement lorsque le danger est écarté.



Avoir du courage avec la carte STOP

Dans l'urgence, il n'est pas toujours facile de dire STOP et d'interrompre le travail en cas de danger. Il faut tout de même en avoir le courage. Pour rendre cette démarche plus facile, vous allez remplir la carte STOP de cette brochure avec votre formateur. Elle vous permettra de dire STOP à tout moment si la situation devient dangereuse.

LEO BURNETT SCHWEIZ



Chaque année, un apprenti sur huit est victime d'un accident.
Infos complémentaires: www.suva.ch/apprentis

suvapro

Le travail en sécurité

Suva, case postale, 6002 Lucerne, tél. 0848 800 540
Commandes en ligne: www.suva.ch/waswo-f

Codice 88273.f
07/2015