suva

Titulaire du dossier

Nom: ..... Prénom: .....

# DangerZone II
# «Apprentissage en toute sécurité» Dossier d'exercices

(3e année d'apprentissage)

**Objectifs de formation**

- Les apprentis approfondissent leurs connaissances sur la sécurité au travail et durant les loisirs.
- Ils savent comment gérer les risques et les dangers.
- Ils assument leurs responsabilités et deviennent des modèles.

**Méthode**

Le dossier d'exercices DangerZone II fait suite au dossier DangerZone I. Les exercices du dossier DangerZone II sont conçus pour la 3e année d'apprentissage. Les apprentis font les exercices de façon autonome. Le formateur veille à ce qu'ils soient répartis de manière équilibrée et aient été effectués en totalité au terme de l'apprentissage. Les exercices sont indépendants les uns des autres. Nous conseillons toutefois de respecter l'ordre proposé.

Après avoir été fait, chaque exercice doit être contrôlé et évalué par le formateur. Certaines solutions peuvent être communiquées à toute l'entreprise pour que les autres collaborateurs en profitent eux aussi: l'entreprise investit une demi-heure dans chaque apprenti, mais en retire également une valeur ajoutée pour l'ensemble des effectifs.

**Responsables**
Supérieurs, formateurs, maîtres d'apprentissage
**Temps requis**
15–30 min par exercice
**Lieu de formation**
Au poste de travail ou dans l'entreprise

# Solutions pour le supérieur hiérarchique

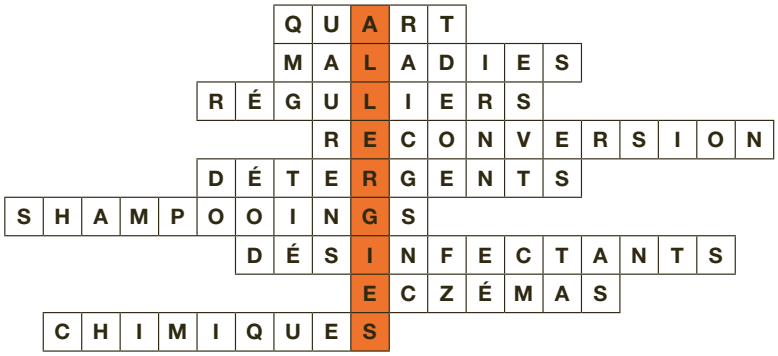
## Exercice n° 3

Vrai: 2, 3, 6, 7, 8, 9, 12
Faux: 1, 4, 5, 10, 11

## Exercice n° 4

En cas de non-respect d'une règle vitale, il faut suivre trois principes.
1. Dire STOP en cas de danger.
2. Eliminer le danger.
3. Reprendre le travail.

## Exercice n° 6




## Exercice n° 8

| | Menu 1 | Menu 2 | Menu 3 | Menu 4 |
|---|---|---|---|---|
| vert | ✗ | ✓ | ✓ | ✗ |
| brun | ✓ | ✓ | ✗ | ✓ |
| rouge | ✓ | ✓ | ✗ | ✗ |

## Exercice n° 10

(Ex.: femme 60 kg; -0,15/h)

| Boisson | Equivalent | Temps écoulé | Alcoolémie en pour mille | Apte à conduire | Inapte à conduire |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 x vodka Redbull | 0,8 dl spiritueux (32 g) | 2 h | 0,59 | | x |
| 1 x grande bière + 1 x shot Jägermeister | 5 dl bière (20 g) + 0,2 dl spiritueux (8 g) | 1 h | 0,63 | | x |
| 1 x grande bière | 5 dl bière (20 g) | 0 h | 0,56 | | x |
| 5 x caipirinha | 3 dl spiritueux (120 g) | 10 h | 1,83 | | x |
| 2 x vin chaud | 4 dl vin (48 g) | 3 h | 0,88 | | x |
| 4 x grande bière | 2 l bière (80 g) | 8 h | 1,02 | | x |

## Exercice n° 11

Réponse (priorité 1–4): STOP
Le principe STOP permet d'évaluer les mesures à prendre et l'ordre de priorité de ces dernières.

Les mesures envisageables sont placées par ordre de priorité de gauche à droite. Les mesures personnelles sont utilisées en dernier lieu.

# DangerZone II

## «Apprentissage en toute sécurité»
## Dossier d'exercices

(3e année d'apprentissage)

**N° 1 Stress au quotidien**
Fait le: .....

**N° 2: Pro des loisirs**
Fait le: .....

**N° 3: Attention au soleil!**
Fait le: .....

**N° 4: L'instruction sauve des vies!**
Fait le: .....

**N° 5 Chutes et faux pas**
Fait le: .....

**N° 6: Protection de la peau**
Fait le: .....

**N° 7: Moi aussi, je donne l'exemple**
Fait le: .....

**N° 8: La santé commence dans l'assiette**
Fait le: .....

**N° 9 Aujourd'hui, je dirais STOP**
Fait le: .....

**N° 10: Dépendance**
Fait le: .....

**N° 11: Safari-photo «sécurité»**
Fait le: .....

**N° 12: Rétrospective**
Fait le: .....

**J'apprends les règles de sécurité au travail. En cas de danger, je dis STOP.**

**Suva**
Protection de la santé
Secteur support et bases
Case postale, 6002 Lucerne

**Renseignements**
Tél. 041 419 58 51

**Téléchargement**
www.suva.ch/88302.f

**Titre**
DangerZone II
«Apprentissage en toute sécurité»
Dossier d'exercices

Reproduction autorisée, sauf à des fins commerciales, avec mention de la source.
1re édition: novembre 2018

**Référence**
88302.f (disponible uniquement au format pdf)

suva

# N° 1: Stress au quotidien

**DangerZone II «Apprentissage en toute sécurité»**

Les interruptions fréquentes du travail, une marge de manœuvre trop étroite, un rythme de travail soutenu, des délais serrés, les conflits et les soucis génèrent du stress et peuvent, à moyen ou à long terme, être à l'origine de maladies. Le stress peut également influer négativement sur notre capacité à identifier les dangers ou à nous en prémunir. Conséquence: le risque d'accident augmente!

# N° 1: Stress au quotidien

**Exercice**
Chacun parle de stress, mais chacun le définit à sa façon. Vous êtes le mieux placé pour savoir dans quelles situations vous vous sentez stressé, parce que vous avez l'impression d'être dépassé par vos activités professionnelles. Décrivez en détail une situation typique dans le cadre de votre activité professionnelle.

Rendez-vous sur www.suva.ch/stress pour en savoir plus sur le stress.

Réfléchissez comment vous pourriez éviter la situation de stress que vous venez de décrire.
*Pour éviter cette situation, je pourrais …*

Si, malgré un bon planning, vous vous retrouvez dans une situation de stress, gardez votre calme et essayez de réagir posément aux circonstances. Comment gérez-vous les situations stressantes?
*Si je ne peux pas éviter la situation, la meilleure réaction que je puisse avoir est de …*

Apprenti: Formateur: Délai:

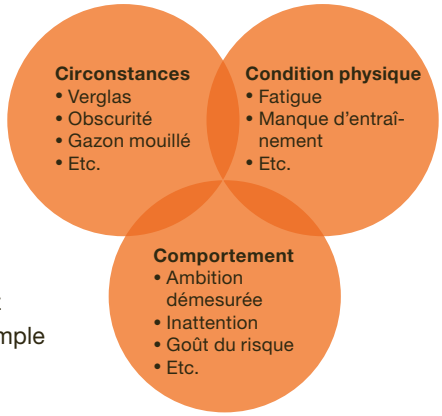
Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

# N° 2: Pro des loisirs

**DangerZone II «Apprentissage en toute sécurité»**

Chez les apprentis, le risque d'accident est deux fois plus élevé pendant les loisirs qu'au travail. Un accident a plusieurs causes.
Certaines sont dues au comportement individuel (ambition démesurée, inattention, goût du risque, etc.), d'autres à des circonstances défavorables (verglas, obscurité, gazon mouillé, etc.) ou à un manque de condition physique (fatigue, manque d'entraînement, etc.).




Pour éviter des accidents et vous comporter en pro pendant vos loisirs, n'oubliez pas de porter les équipements de protection individuelle (EPI) adéquats, par exemple un casque, des jambières, des lunettes, sans oublier une bonne préparation.

# N° 2: Pro des loisirs

**Exercice**
Déterminez le potentiel de risque de vos activités de loisirs et indiquez comment vous pourriez vous préparer.

Notez vos activités de loisirs (p. ex. football, sports d'hiver, sorties, jeux vidéo).
Evaluez le potentiel de risque de chacune des activités pratiquées.

0 = potentiel faible
1 = potentiel moyen
2 = potentiel élevé

| Activité | 0 | 1 | 2 |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Indiquez le danger expliquant le potentiel de risque de chaque activité. Réfléchissez ensuite aux mesures à prendre pour limiter les risques.

| Activité | A quoi est dû le danger? | Que faire pour l'éviter? Donnez un exemple concret. |
|---|---|---|
| *Je vais à la piscine.* | *Pas de crème solaire quand le soleil tape.* | *J'applique une crème solaire, je mets un chapeau et des lunettes.* |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Apprenti: Formateur: Délai:

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

# N° 3: Attention au soleil!

**DangerZone II «Apprentissage en toute sécurité»**

L'été est une saison fort agréable, mais le rayonnement solaire, particulièrement intense en cette période de l'année, peut porter atteinte à la santé et à la sécurité des travailleurs.

Le soleil émet un large spectre de rayons, dont les UV, particulièrement nocifs pour la peau et les yeux.
Les personnes exerçant régulièrement leur activité à l'extérieur y sont particulièrement exposées. On estime qu'un millier de travailleurs en plein air développent chaque année un cancer de la peau en Suisse.

# N° 3: Attention au soleil!

**Exercice**
Les affirmations suivantes sont-elles vraies ou fausses?
Rendez-vous sur www.suva.ch/soleil pour en savoir plus.

| | Affirmation | Vrai | Faux |
|---|---|---|---|
| 1 | L'intensité du rayonnement UV dépend de la température. Plus il fait chaud, plus mon corps reçoit une dose élevée d'UV. Raison de plus pour aller fait un tour au frais en montagne. | | |
| 2 | C'est entre 11 h et 15 h que le rayonnement UV atteint son intensité maximale. | | |
| 3 | Chaque année, un millier de travailleurs en plein air développent une maladie liée à l'exercice de leur activité professionnelle. | | |
| 4 | Les surfaces mates et sombres renforcent l'intensité du rayonnement UV. | | |
| 5 | Les pics d'ozone suivent l'intensité du rayonnement UV et atteignent leur pic entre 11 h et 15 h. | | |
| 6 | L'intensité du rayonnement UV est plus forte en montagne que sur le Plateau suisse. | | |
| 7 | Toutes les peaux, quelle que soit leur couleur, doivent être protégées pour ne pas risquer de développer un cancer de la peau. | | |
| 8 | En plein été, il faut se protéger du rayonnement UV en portant également un couvre-chef avec visière frontale et protège-nuque. | | |
| 9 | Les carcinomes apparaissent le plus souvent sur la tête, qui nécessite une protection spéciale aux heures de rayonnement intense. | | |
| 10 | La crème solaire protège mieux que les vêtements. | | |
| 11 | C'est en juillet et en août que le rayonnement UV est le plus fort. | | |
| 12 | Chaque année, env. 25 000 personnes développent un cancer de la peau en Suisse. | | |

Apprenti: Formateur: Délai:

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

# N° 4: L’instruction sauve des vies

**DangerZone II «Apprentissage en toute sécurité»**

Chaque jour, plus de 800 personnes sont victimes d’un accident du travail en Suisse. Les accidents mortels ou gravement invalidants sont particulièrement tragiques. Les règles vitales permettent de préserver des vies et d’éviter un grand nombre d’accidents graves.

Il ne s’agit pas seulement de votre santé, mais aussi de celle de vos collègues. Aucun travail ne vaut la peine de risquer sa vie. Parmi les victimes d’accidents, beaucoup sont des pros qui n’auraient jamais pensé que cela leur arriverait un jour. Si les règles vitales avaient été respectées, presque chaque accident aurait pu être évité.

# N° 4: L'instruction sauve des vies

**Exercice**
La Suva a élaboré des règles vitales pour de nombreuses branches et catégories de métiers. Elles doivent être expliquées, comprises et appliquées à la lettre.

Les règles vitales vous ont été présentées dès le début de l'apprentissage. Vous en souvenez-vous?
Si vous ne les savez plus par cœur, allez sur le site de la Suva (www.suva.ch/regles) et recherchez celles qui ont été spécialement conçues pour votre branche.

Notez les règles importantes pour votre métier.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Téléchargez le support pédagogique correspondant à l'adresse www.suva/regles et étudiez vos règles vitales en détail avec votre supérieur.

En cas de non-respect d'une règle vitale, il faut suivre trois principes: quels sont ces trois principes?

1. .....

2. .....

3. .....

Apprenti: ..... Formateur: ..... Délai: .....

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

# N° 5: Chutes et faux pas

**DangerZone II «Apprentissage en toute sécurité»**

Pour la plupart d'entre nous, le fait de marcher est un mouvement quasi automatique qui semble ne présenter aucun danger. Pourtant, le nombre d'accidents dus aux chutes de plain-pied est plus élevé qu'on ne pourrait le croire.
En Suisse, les chutes et faux pas constituent la cause d'accident numéro un. Plus de 60 000 personnes se blessent chaque année en trébuchant ou en tombant dans le cadre de leur travail. Cela représente un accident professionnel sur quatre. Dans la vie de tous les jours (c.-à-d. durant les loisirs, mais sans les activités sportives), les chutes de plain-pied représentent 120 000 accidents par an.

# N° 5: Chutes et faux pas

**Exercice**
La plupart des gens n'ont pas idée du nombre d'accidents dus aux chutes et faux pas. Ils ignorent également que le désordre constitue un risque important. Outils qui traînent, câbles déroulés ou sols humides: les dangers sont partout!

- Faites un tour dans votre entreprise et identifiez les obstacles dangereux.
- Photographiez-les et éliminez-les immédiatement. Si ce n'est pas possible, signalez-les à votre formateur.
- Prenez une deuxième photo de l'endroit rangé.
- Choisissez une paire de photos parlantes et faites-en une affiche.
- Accrochez cette affiche dans votre entreprise pour que les autres collaborateurs en profitent eux aussi.

Voici à quoi pourrait ressembler cette affiche.

## Les obstacles sont faciles à supprimer!

Où ces objets se trouvaient-ils?

Escalier de la cave

Temps nécessaire pour éliminer l'obstacle

10 min

Qui a pris les photos?

Max Modèle

Date des photos

17.05.2018

Apprenti: Formateur: Délai:

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

# N° 6: Protection de la peau

**DangerZone II «Apprentissage en toute sécurité»**

Les maladies de la peau d'origine professionnelle concernent presque chaque branche. Elles sont souvent associées à de longues souffrances, entraînent des absences, mais peuvent aussi nécessiter un changement de métier. Protégez votre peau! En prenant des mesures de protection appropriées ou en évitant un contact direct avec les substances problématiques, vous pouvez éviter des affections cutanées.

Dans le contexte professionnel, une protection efficace de la peau nécessite généralement un changement de comportement et de méthode de travail. Les produits agressifs et nocifs peuvent être bien souvent remplacés par d'autres produits plus doux pour la peau. Des gants appropriés constituent également un bon moyen pour éviter des dermatoses et des blessures aux mains. Appliquer des crèmes de protection et procéder à un nettoyage ainsi qu'à des soins adaptés permet de préserver sa peau tout au long de la vie professionnelle.

# N° 6: Protection de la peau

**Exercice**
Inscrivez les réponses dans les champs prévus pour voir apparaître le mot mystère.
Rendez-vous sur www.suva.ch/protection-peau pour en savoir plus.

1 Chaque année, les assureurs-accidents enregistrent environ 500 cas de ..... de la peau d'origine professionnelles reconnues en Suisse.

2 Il arrive souvent qu'une personne ne puisse plus exercer son travail à cause d'une allergie et doive procéder à une ..... professionnelle.

3 Les produits chimiques irritants ou acides, comme les acides et les produits ..... dilués peuvent provoquer d'importantes lésions cutanées dès le premier contact.

4 Les lubrifiants et les liquides de refroidissement contiennent de nombreuses substances ..... pouvant causer ensemble ou isolément des maladies de la peau.

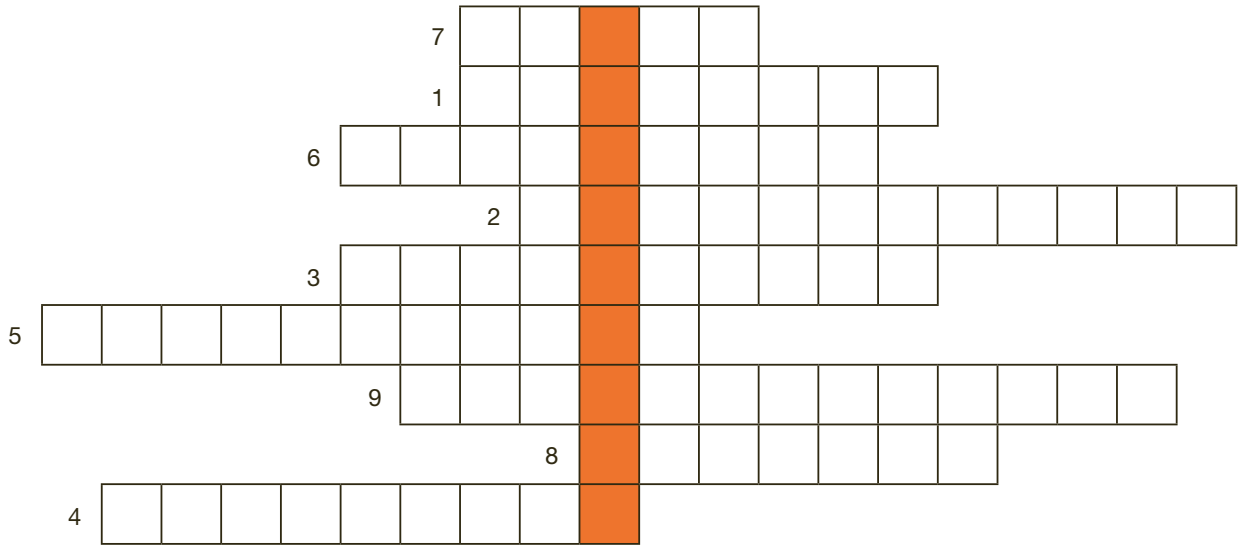
5 Les ..... fréquents effectués à mains nues attaquent la barrière protectrice de la peau et favorisent les allergies et les eczémas.

6 Une protection cutanée efficace au travail nécessite souvent un changement de comportement et de méthode de travail. Cela exige de la motivation, une instruction et des contrôles ..... .

7 Près d'un ..... des maladies professionnelles affectent l'épiderme.

8 Les ..... de contact et les allergies cutanées sont les maladies de la peau d'origine professionnelle les plus fréquentes.

9 Des lavages fréquents associés à des produits ..... met la peau à rude épreuve.




Indice pour le mot mystère:
un comportement adapté doit permettre d'éviter ce problème.

Apprenti: ..... Formateur: ..... Délai: .....

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

# N° 7: Moi aussi, je donne l’exemple

**DangerZone II «Apprentissage en toute sécurité»**

Un modèle, c’est une personne à laquelle on peut s’identifier et dont on cherche à imiter le comportement. Pendant votre apprentissage, vous pouvez prendre pour modèle de nombreuses personnes, que ce soit votre chef, votre formateur ou d’autres collaborateurs. Mais il y en a une que vous ne devez pas oublier: vous-même!

Vous souvenez-vous quand vous avez commencé votre apprentissage? A l’époque, vous en saviez moins qu’aujourd’hui et vous étiez content d’avoir des modèles pour vous aider. Maintenant, vous avez acquis de l’expérience, et vous êtes un modèle pour les apprentis plus jeunes et tous les autres collaborateurs. Ayez conscience de l’importance de votre rôle et ayez le bon comportement en toutes circonstances.

# N° 7: Moi aussi, je donne l'exemple

**Exercice**
Prenez conscience de votre rôle de modèle. Fixez un jour où vous aurez un comportement particulièrement exemplaire. Agissez comme si vous étiez observé en permanence et que vos actes pouvaient être imités à tout moment.

Au préalable, parmi les points suivants, notez ceux qui comptent pour les travaux que vous avez prévus et qui vous permettront d'avoir un comportement exemplaire le jour choisi.

Equipements de protection individuelle pour les travaux prévus

.....

Signaux de danger pour les travaux prévus

.....

Règles vitales pour les travaux prévus

.....

Vous voilà prêt à être un modèle pendant une journée au moins!

Choisissez un jour où vous aurez toujours un comportement exemplaire: .....

Réfléchissez à la journée: quelles activités avez-vous effectué autrement le jour où vous aviez un comportement exemplaire?

1. .....

2. .....

3. .....

Apprenti: ..... Formateur: ..... Délai: .....

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

# N° 8: La santé commence dans l’assiette

**DangerZone II «Apprentissage en toute sécurité»**

Manger équilibré, c’est manger varié, et si possible des produits de saison. Il est très important de couvrir tous les besoins en nutriments indispensables: glucides, protéines, lipides, vitamines et minéraux.

Une alimentation équilibrée permet de booster les performances physiques et cérébrales dont nous avons besoin dans le cadre de nos activités professionnelles et de loisirs.

# N° 8: La santé commence dans l'assiette

**Exercice**
Mesurez votre tour de taille (juste au-dessus du nombril, en posture détendue) et votre taille, puis calculez votre indice.

| | **(Arrondir au cm)** | **Calcul (tour de taille : taille)** |
|---|---|---|
| Tour de taille | cm | Exemple: |
| Taille | cm | 81 cm : 172 cm = 0,47 |

Mon résultat (rapport) .....

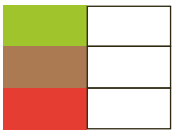
| | **Maigreur** | **Poids normal** | **Risque de surpoids** | **Régime nécessaire** |
|---|---|---|---|---|
| **Indice** | < 0,40 | 0,40 – 0,50 | 0,51 – 0,56 | > 0,57 |

Une alimentation saine a une grande influence sur le tour de taille et la condition physique.

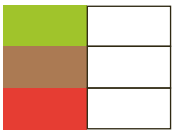
Le modèle de l'assiette illustre ce qui doit figurer dans votre assiette aux principaux repas (petit-déjeuner, dîner et souper) et en quelle quantité (selon le type d'aliments et les besoins individuels), pour que chaque repas soit équilibré.
En clair:
**2/5 de fruits et légumes (vert)**
**2/5 de féculents (brun)**
**1/5 d'aliments protéinés (rouge)**

**Les assiettes ci-dessous sont-elles équilibrées ou non? (✓ ou ✗)**

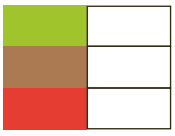
Menu 1



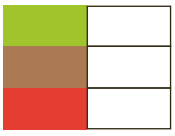
Menu 2



Menu 3



Menu 4



Apprenti: ..... Formateur: ..... Délai: .....

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

# N° 9: Aujourd’hui, je dirais STOP

**DangerZone II «Apprentissage en toute sécurité»**

Les années d’apprentissage sont passionnantes. Dans votre entreprise, dans les cours interentreprises et à l’école professionnelle, vous découvrez les différentes facettes de votre métier. Et beaucoup de choses nouvelles. Il n’est pas toujours facile de tout assimiler ni de tout comprendre immédiatement.

Ces dernières années, vous avez sans doute vécu des situations dans lesquelles tout ne s’est pas forcément passé comme prévu, peut-être même des situations dangereuses au travail ou durant vos loisirs, par exemple en faisant du sport.

Evitez à de jeunes collègues de se retrouver dans le même genre de situations dangereuses. Jouez votre rôle de modèle et faites-leur part de vos expériences.

# N° 9: Aujourd'hui, je dirais STOP

**Exercice**
En tant qu'apprenti expérimenté, vous donnez l'exemple. C'est peut-être grâce à vous qu'un de vos collègues rentrera un jour sain et sauf à la maison. Décrivez une situation dangereuse dans laquelle vous vous êtes retrouvé, vous ou l'un de vos amis, pendant l'apprentissage. Vous pouvez également citer des situations rencontrées pendant vos loisirs.

Posez-vous les questions ci-dessous.
- Que s'est-il passé?
- Où cela s'est-il passé?
- Pourquoi est-ce arrivé?
- Que faire pour que cela ne se reproduise pas?

A partir de ces données, composez une histoire que vous pourrez raconter aux apprentis plus jeunes. S'il n'y en a pas dans votre entreprise, racontez-la à un autre collègue de travail. Au préalable, demandez 10 min d'entretien à votre supérieur pour lui raconter brièvement l'histoire à lui aussi.

**Conseil de sécurité**
Résumez l'histoire et tirez-en un conseil de sécurité. Décrivez ce conseil en une ou deux phrases.

.....

.....

Exemples:

**Scie circulaire**
Un jour, j'ai eu de la chance. Depuis, je ferme toujours le capot de protection.
Benni Modèle, 3e année d'apprentissage

**Week-end à vélo**
Mon copain a fait une chute grave. Désormais, je porterai un casque. Systématiquement!
Sonja Modèle, 3e année d'apprentissage

Placez ce conseil sur le tableau d'affichage ou sur la plateforme Intranet de votre entreprise.

Apprenti: ..... Formateur: ..... Délai: .....

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

# N° 10: Dépendance

**DangerZone II «Apprentissage en toute sécurité»**

L'alcool et autres substances engendrant une dépendance augmentent le risque d'accident: ils nous poussent à prendre plus de risques qu'à l'accoutumée et entraînent une baisse de l'attention ainsi que de la capacité de concentration et de réaction. Au travail, les substances engendrant la dépendance sont à proscrire!

Les employeurs ont des obligations légales au même titre que les travailleurs. Un employeur ou un supérieur qui laisse travailler un collaborateur en état d'ébriété est punissable. Il en va de même si le travailleur consomme de l'alcool ou d'autres produits enivrants et se met ainsi en danger ou représente un danger pour autrui.

# N° 10: Dépendance

**Exercice**
Vous êtes à un âge où le permis de conduire est à l'ordre du jour. Qui dit jeune conducteur, dit 0,0‰ d'alcool dans le sang. Tolérance zéro! Mais souvent, on sous-estime la durée des effets de l'alcool et le temps qu'il faut pour qu'il s'élimine avant de pouvoir reprendre le volant.

Visitez le site «Au Volant Jamais»: www.amsteuernie.ch.
Ouvrez la brochure «Boire et Conduire» (tables de conversion: voir p. 2 et 3).

A partir de votre poids, calculez si vous avez encore le droit de conduire dans les situations suivantes.

| Boisson | Quantité d'alcool | Temps écoulé | Alcoolémie en pour mille | Apte à conduire | Inapte à conduire |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 x vodka Redbull | 0,8 dl spiritueux (32 g) | 2 h | | | |
| 1 x grande bière + 1 x shot Jägermeister | 5 dl bière (20 g) + 0,2 dl spiritueux (8 g) | 1 h | | | |
| 1 x grande bière | 5 dl bière (20 g) | 0 h | | | |
| 5 x caipirinha | 3 dl spiritueux (120 g) | 10 h | | | |
| 2 x vin chaud | 4 dl vin (48 g) | 3 h | | | |
| 4 x grande bière | 2 l bière (80 g) | 8 h | | | |

**Conclusion**
- L'alcool dans le sang s'élimine très lentement.
- Pour les nouveaux conducteurs, il n'y a aucune tolérance face à l'alcool.
- Quand on boit le soir, même le matin suivant, il faut parfois laisser sa voiture au garage à cause de l'alcool qui reste dans le sang.
- Quand on commence à travailler à 7 h, les effets de la fête de la veille ne sont pas encore forcément dissipés.

Apprenti: Formateur: Délai:

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

# N° 11: Safari-photo «sécurité»

**DangerZone II «Apprentissage en toute sécurité»**

Dans le domaine des accidents professionnels, le risque zéro n'existe pas! Cet exercice vous aidera à identifier les dangers et à prendre des mesures pour éviter des accidents. Le principe STOP permet d'évaluer les mesures à prendre ainsi que l'ordre de priorité de ces dernières.

# N° 11: Safari-photo «sécurité»

**Exercice**
Prévenir les accidents signifie identifier les situations où quelqu'un pourrait se blesser et prendre les mesures nécessaires pour éviter un accident. Inspectez votre poste de travail et recherchez une situation dangereuse. Photographiez-la.

**Décrivez en langage télégraphique comment quelqu'un pourrait se blesser dans cette situation.**

.....

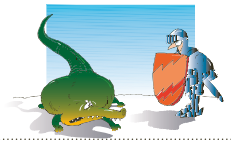
.....

**Dans la situation décrite ci-dessus, estimez-vous qu'une règle de sécurité interne n'a pas été respectée? Votre entreprise a-t-elle peut-être même ignoré une «règle vitale»?**
Règles de sécurité internes: ☐ oui ☐ non
Si oui, quelle règle?: .....

Règles vitales: ☐ oui ☐ non
Si oui, quelle règle vitale? .....

En cas de non-respect d'une règle vitale, signalez immédiatement le danger à votre supérieur ou à votre formateur!

**Il existe quatre possibilités pour limiter ou éliminer le danger ci-dessus. Classez-les par ordre de priorité.**

| | | Exemple | Priorité 1–4 |
|---|---|---|---|
| Mesures techniques | | | |
| Mesures personnelles |  | | |
| Mesures de substitution (remplacement) | | | |
| Mesures organisationnelles | | | |

1. Mesure de substitution (remplacement), éliminer le danger (ex.: utiliser un produit de substitution non dangereux, éliminer les risques de chute de plain-pied)
2. Mesure technique, neutraliser le danger (ex.: sécuriser une zone à risque de chute de hauteur, utiliser un dispositif de protection, utiliser un couteau de sécurité)
3. Mesure organisationnelle, signaler le danger (ex.: former les collaborateurs, définir des règles de sécurité, apposer des signaux d'avertissement)
4. Mesure personnelle, se protéger des dangers (ex.: utiliser ses équipements de protection individuelle)

Apprenti: ..... Formateur: ..... Délai: .....

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

# N° 12: Rétrospective

**DangerZone II «Apprentissage en toute sécurité»**

Les années d'apprentissage sont passionnantes et riches d'enseignements. Il y a quelques années, vous avez opté pour ce métier et vous vous êtes lancé, plein d'enthousiasme, dans l'apprentissage. Votre apprentissage touche à sa fin. Vous avez une connaissance approfondie du métier et vous êtes prêt à faire votre entrée dans le monde du travail. C'est le moment idéal pour une rétrospective.

# N° 12: Rétrospective

**Exercice**
Vous êtes sur le point d'achever votre apprentissage. C'est le moment idéal pour récapituler ce que vous avez appris. Où en êtes-vous? N'avez-vous eu aucun accident ou avez-vous été moins chanceux? Avez-vous eu de la chance en échappant de justesse à un accident grave pendant votre apprentissage?

**Quels événements (accidents avec dommages matériels, accidents professionnels, maladies professionnelles, accidents durant les loisirs) avez-vous vécus au cours de l'apprentissage?**

**Que feriez-vous différemment aujourd'hui pour éviter les événements décrits ci-dessus?**

**Quelles sont vos principales conclusions personnelles concernant la prévention des accidents et la protection de la santé?**

**Après avoir terminé votre apprentissage, c'est vous qui donnerez l'exemple aux nouveaux apprentis. Quels conseils leur donnerez-vous concernant la prévention des accidents et des maladies professionnelles?**

**Remarque destinée au formateur**

Transmettez ces conseils aux nouveaux apprentis.

Apprenti: Formateur: Délai:

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints