suva

Titulaire du dossier

Nom: ..... Prénom: .....

DangerZone I

«Apprentissage en toute sécurité»

Dossier d'exercices

(1re et 2e année d'apprentissage)

Objectifs de formation

- Les apprentis sont sensibilisés aux risques inhérents à leur poste de travail et acquièrent les rudiments de la sécurité au travail.
- Ils connaissent les règles de sécurité de leur entreprise et les «règles vitales» spécifiques à leur métier.
- Ils savent qu'ils ont le droit de dire STOP en cas de non-respect d'une règle vitale et s'ils ne sont pas sûrs d'eux-mêmes ou qu'ils ont peur. Ils écartent le danger avec l'aide d'un collaborateur compétent et reprennent le travail après rétablissement des conditions de sécurité requises.

Méthode

Les apprentis font les exercices de façon autonome. Le formateur veille à ce qu'ils soient répartis de manière équilibrée sur les deux premières années et effectués en totalité au terme de l'apprentissage. Le dossier d'exercices DangerZone II fait suite au dossier DangerZone I. Il est conçu pour la 3e année d'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
Complément
du carnet de travail (réf. Suva 88273.f)
Temps requis
15–30 min par exercice
Lieu de formation
Au poste de travail

Solutions pour le supérieur hiérarchique

Exercice n° 7

Causes d'accident

- Les mains ne sont pas sur la main courante.
- L'escalier est glissant.
- L'escalier est encombré d'objets.

Mesures

- Tenir la main courante.
- Essuyer l'escalier quand quelque chose a été renversé.
- Enlever les objets entreposés dans l'escalier.

Exercice n° 8

1 Corrosif
2 Explosif
3 Nocif
4 Extrêmement inflammable
5 Attention dangereux
6 Comburant
7 Gaz sous pression
8 Dangereux pour le milieu aquatique
9 Très toxique

Exercice n° 10

Quelles sont les conséquences de l'accident examiné?
«Oui»: n° 1, n° 2, n° 4, n° 5, n° 6, n° 7 «Non»: n° 3

Coûts d'accident d'une blessure au genou (luxation grave avec intervention chirurgicale):
frais de traitement: CHF 7800.–, indemnités journalières: CHF 2200.–, entreprise: env. CHF 15 000.–,
total: env. CHF 25 000.–

Explication des coûts de l'entreprise (coûts indirects):
coûts directs (FT et IJ) multipliés par le facteur 1,5 au min. selon les valeurs empiriques:
1,5 x 10 000.– = CHF 15 000.–

Exercice n° 11

		C	A	U	S	E								
	C	H	A	U	S	S	U	R	E	S				
						C	H	U	T	E	S			
			R	U	B	A	N		A	D	H	É	S	I	F
T	R	A	V	A	I	L								
					H	I	V	E	R					
	R	I	S	Q	U	E								
			S	M	A	R	T	P	H	O	N	E		

Exercice n° 12

59 % jeux de balle
28 % gymnastique
6 % sport d'hiver
4 % autres sports et jeux
2 % sport de combat
1 % sport aquatique

DangerZone I
«Apprentissage en toute sécurité»
Dossier d’exercices

N° 1 Apprendre à dire STOP
Fait le: .....

N° 2 Organisation en cas d’urgence
Fait le: .....

N° 3 Safari-photo «sécurité»
Fait le: .....

N° 4 Interview
Fait le: .....

N° 5 Equipements de protection individuelle
Fait le: .....

N° 6 Quoi, où, comment?
Fait le: .....

N° 7 Tirer des leçons des accidents
Fait le: .....

N° 8 Signaux de danger
Fait le: .....

N° 9 No risk, no fun?
Fait le: .....

N° 10 Conséquences des accidents
Fait le: .....

N° 11: Trébucher, ça arrive à tout le monde
Fait le: .....

N° 12: Cours de sport
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/88276.f

Titre
DangerZone I «Apprentissage en toute sécurité»
Dossier d’exercices

Reproduction autorisée, sauf à des fins commerciales, avec mention de la source.
1re édition: juin 2013
Edition revue et corrigée: décembre 2018

Référence
88276.f (disponible uniquement au format pdf)

suva

N° 1: Apprendre à dire STOP

DangerZone I «Apprentissage en toute sécurité»

Travailler et rester en bonne santé, c’est ce que nous voulons tous. Pour éviter les accidents du travail, les apprentis doivent être informés et apprendre à dire STOP au bon moment, c’est-à-dire avant qu’il ne soit trop tard.

Il est important que les apprentis connaissent et respectent les «règles vitales» de leur branche. En cas de danger, je dis **STOP**! Dans ce type de cas, chacun a le droit et le devoir d’interrompre le travail en cours. Pour rentrer chez soi en bonne santé.

N° 1: Apprendre à dire STOP

Exercice
Chaque entreprise a des règles de sécurité internes. La Suva a élaboré des «règles vitales» à titre complémentaire pour certaines branches. Vous trouverez des informations concernant vos règles vitales à l'adresse www.suva.ch/regles. Renseignez-vous et demandez qui est le responsable des règles vitales dans votre entreprise. En cas de doute, n'hésitez pas à vous adresser à votre formateur.

Mes règles vitales (voir www.suva.ch/regles)
Existe-t-il des règles vitales pour mon métier?
☐ Oui ☐ Non

Si oui, quelles sont les règles vitales de mon métier?
Titre des règles vitales: .....

Si vous n'avez pas encore reçu les règles vitales de votre métier, contactez votre formateur. Les documents peuvent être commandés à l'adresse www.suva.ch/regles.

J'ai reçu une instruction.
Le préposé à la sécurité ou mon formateur m'ont expliqué les règles vitales et les règles de sécurité en vigueur dans l'entreprise?
☐ Oui ☐ Non

Si non, il est grand temps de rattraper ces lacunes en vous renseignant auprès de votre formateur ou du préposé à la sécurité.

Demandez à un collègue expérimenté s'il connaît les règles vitales ou les règles de sécurité en vigueur dans l'entreprise.
☐ Oui ☐ Non

Si non, affichez les règles vitales au tableau d'affichage officiel en collaboration avec le préposé à la sécurité.

Remarque: savoir dire STOP en cas de danger fait partie des aptitudes indispensables pour la sécurité des travailleurs. Les apprentis ont le droit et le devoir de dire STOP et d'interrompre le travail en cours dans trois cas:

- non-respect d'une règle vitale
- manque de clarté de la tâche à exécuter
- manque de confiance en soi

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

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

N° 2: Organisation en cas d’urgence

DangerZone I «Apprentissage en toute sécurité»

Un accident, un malaise, un incendie ainsi que d’autres événements indésirables peuvent se produire dans n’importe quelle entreprise. Dans ce type de cas, il est important de disposer d’une bonne organisation en cas d’urgence, de mesures de premiers secours clairement définies ainsi que de personnel possédant la formation requise pour réagir au plus vite.

N° 2: Organisation en cas d'urgence

Exercice
Renseignez-vous sur l'organisation en cas d'urgence en vigueur dans votre entreprise et répondez aux questions ci-dessous.

Organisation en cas d'urgence en vigueur dans l'entreprise
Je me fais remettre le règlement d'organisation en cas d'urgence ou ma carte d'urgence personnelle. Si je n'ai reçu aucune instruction particulière à ce sujet, je me renseigne auprès de mon supérieur ou de mon formateur.

Contrôlez si votre entreprise possède la liste des numéros d'urgence suivants et inscrivez-les dans le tableau ci-dessous.

Urgences, ambulance	Tél.:	☐ Oui	☐ Non
Police	Tél.:	☐ Oui	☐ Non
Pompiers	Tél.:	☐ Oui	☐ Non
REGA	Tél.:	☐ Oui	☐ Non
Intoxications	Tél.:	☐ Oui	☐ Non

Y a-t-il une pharmacie d'urgence à proximité de votre poste de travail?
☐ Oui (indiquez l'emplacement): ..... ☐ Non

Cette pharmacie d'urgence est-elle complète et librement accessible?
☐ Oui ☐ Non

Des issues de secours sont-elles signalées à proximité de votre poste de travail?
☐ Oui ☐ Non

Ces issues de secours sont-elles librement accessibles?
☐ Oui ☐ Non

Y a-t-il des extincteurs à proximité de votre poste de travail?
☐ Oui (indiquez l'emplacement): ..... ☐ Non

Ces extincteurs sont-ils librement accessibles?
☐ Oui ☐ Non

Le point de rassemblement en cas d'évacuation est-il connu et signalé?
☐ Oui ☐ Non

Avez-vous d'autres questions ou remarques concernant l'organisation en cas d'urgence?
Si vous avez répondu non à une question, contactez votre supérieur ou votre formateur.

.....

.....

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

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

N° 3: Safari-photo «sécurité»

DangerZone I «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 empêcher les accidents. En cas de situation particulièrement dangereuse, dites **STOP** et signalez immédiatement le danger à votre supérieur.

N° 3: 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 cherchez une situation dangereuse. Photographiez-la avec votre téléphone portable.

Décrivez en langage télégraphique la situation que vous avez photographiée.
Quels sont les risques de blessures?

.....

.....

Dans la situation dangereuse 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 en vigueur dans l'entreprise: ☐ 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 le danger le plus rapidement possible à votre supérieur ou à votre formateur!

Quelles sont les mesures nécessaires pour rétablir les conditions de sécurité requises?

.....

Discutez des mesures appropriées avec votre supérieur ou votre formateur. Après les avoir définies, mettez-les en œuvre avec leur aide.

Que faire pour éliminer durablement cette situation dangereuse?

.....

.....

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

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

N° 4: Interview

DangerZone I «Apprentissage en toute sécurité»

Vos collègues ont sûrement déjà vécu des situations dangereuses. La plupart d'entre elles n'ont pas eu de conséquences graves, car il s'agissait de situations où vos collègues ont eu de la chance en échappant de justesse à un accident. Penchez-vous sur la question des presqu'accidents, car il peut arriver que ce genre d'événement se termine mal.

N° 4: Interview

Exercice
Interviewez brièvement un collègue expérimenté. Conservez les principaux éléments de cet entretien par écrit.

Question 1: Quels sont les dangers les plus importants dans notre domaine d'activité et quels sont les moyens de protection utilisés?

.....

.....

.....

Question 2: Quelle est la dernière situation dangereuse où tu as eu de la chance?

.....

.....

.....

Question 3: Quelles leçons en as-tu tiré et quelles mesures ont été prises?

.....

.....

.....

Question 4: Quels conseils me donnes-tu pour éviter un accident pendant l'apprentissage?

.....

.....

.....

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

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

N° 5: Equipements de protection individuelle (EPI)

DangerZone I «Apprentissage en toute sécurité»

Principes: Le port d'EPI permet aux travailleurs d'éviter des blessures ou des atteintes à la santé. Mais les EPI s'utilisent uniquement lorsque le risque d'accident ou de maladie ne peut pas être empêché ou limité de manière suffisante par des mesures de substitution, des dispositifs de protection ou des mesures d'ordre organisationnel.

Responsabilité: L'employeur (le supérieur ou le formateur) doit mettre gratuitement les EPI nécessaires à la disposition des travailleurs. Il doit veiller à ce que les EPI soient toujours en parfait état et prêts à être utilisés. Le travailleur est tenu d'utiliser les EPI mis à disposition.

N° 5: Equipements de protection individuelle (EPI)

Exercice
Cochez les réponses correspondantes dans le tableau ci-dessous. Si vous n'avez pas reçu les EPI nécessaires, signalez-le à votre supérieur ou à votre formateur. Inscrivez à droite les activités ou les postes de travail pour lesquels vous avez besoin des EPI indiqués.

Protection de la tête www.sapros.ch/ protection-de-la-tete		☐ Oui, EPI nécessaires ☐ Non, EPI inutiles ☐ EPI manquent	Activités et postes de travail:
Protection oculaire www.sapros.ch/ protection-des-yeux		☐ Oui, EPI nécessaires ☐ Non, EPI inutiles ☐ EPI manquent	Activités et postes de travail:
Protecteurs d'ouïe www.sapros.ch/ protection-de-l-ouie		☐ Oui, EPI nécessaires ☐ Non, EPI inutiles ☐ EPI manquent	Activités et postes de travail:
Protection des mains www.sapros.ch/ protection-des-mains		☐ Oui, EPI nécessaires ☐ Non, EPI inutiles ☐ EPI manquent	Activités et postes de travail:
Protection des pieds www.sapros.ch/ protection-des-pieds		☐ Oui, EPI nécessaires ☐ Non, EPI inutiles ☐ EPI manquent	Activités et postes de travail:
Protection des voies respiratoires www.sapros.ch/ protection-respiratoire		☐ Oui, EPI nécessaires ☐ Non, EPI inutiles ☐ EPI manquent	Activités et postes de travail:
Vêtements de protection et vêtements de signalisation à haute visibilité www.sapros.ch/ vetements-de-protection	 	☐ Oui, EPI nécessaires ☐ Non, EPI inutiles ☐ EPI manquent	Activités et postes de travail:

Autres EPI: Quels autres EPI sont nécessaires pour mon métier et pourquoi?
Protection contre les chutes de hauteur, la noyade, le froid, la chaleur, les incendies, les rayonnements, les maladies de la peau …

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

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

N° 6: Quoi, où, comment?

DangerZone I «Apprentissage en toute sécurité»

Vous trouverez des informations sur la sécurité au travail sur les sites Internet de nombreuses organisations spécialisées dans ce domaine. Le site de la Commission fédérale de coordination pour la sécurité au travail CFST explique entre autres comment la sécurité au travail est organisée en Suisse (www.cfst.ch). Le site du Secrétariat d'Etat à l'économie SECO fournit également des informations concernant la loi sur le travail, comme la durée du travail et la protection des jeunes (www.admin.ch). Sur le site de la Suva, vous trouverez des renseignements sur la loi sur l'assurance-accidents et l'assurance en général ainsi que des publications sur la prévention des accidents professionnels et durant les loisirs (www.suva.ch).

N° 6: Quoi, où, comment?

Exercice
Consultez les différents sites consacrés à la sécurité au travail et répondez aux questions ci-dessous.

Prévention des accidents professionnels
Recherchez les campagnes de prévention en cours sur les sites de la Suva et de la CFST (thèmes de prévention).
Quelle campagne pourrait convenir à votre entreprise?

www.suva.ch/prevention

.....

.....

www.cfst.ch

.....

.....

Prévention des accidents non professionnels
Citez quelques thèmes de prévention du bpa et de la Suva dans le domaine de la sécurité durant les loisirs.
Recherchez ces informations sur les sites Internet correspondants.

www.suva.ch/prevention

.....

.....

www.bpa.ch

.....

.....

Quel est l'objectif commun de ces campagnes?

.....

.....

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

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

N° 7: Tirer des leçons des accidents

DangerZone I «Apprentissage en toute sécurité»

Les accidents graves qui se produisent dans le contexte professionnel ou durant les loisirs causent beaucoup de souffrances et coûtent cher. Il est important de tirer des leçons des accidents et chaque événement offre une possibilité de le faire. Nous devons tirer des enseignements concrets en nous demandant comment l'accident s'est produit ainsi que les mesures à prendre pour empêcher que le même accident ou un événement semblable ne se reproduise.

«Tirer des leçons des accidents» est un processus permanent. Pour mieux comprendre les relations de causes à effets, nous prendrons un exemple classique, une «chute dans les escaliers», qui nous permettra de définir un danger, puis de l'éliminer en appliquant des mesures appropriées.

N° 7: Tirer des leçons des accidents

Faits concernant l'accident
Rendez-vous sur www.trebucher.ch et visionnez le film: «En bas – Un film sur le thème des chutes et faux pas».

Quelles sont les causes de cet accident?

Cause 1: .....

Cause 2: .....

Cause 3: .....

Autres causes: .....

Comment pourrait-on éviter cet accident?

Mesure 1, cause 1: .....

Mesure 2, cause 2: .....

Mesure 3, cause 3: .....

Autres mesures: .....

Inspectez les escaliers situés dans votre environnement de travail et signalez les lacunes et les dangers éventuels à votre supérieur.

Escalier inspecté (emplacement)	Lacunes et dangers constatés
1.	
2.	
3.	

Infos complémentaires
Vous trouverez des infos complémentaires sur les chutes de plain-pied sur www.suva.ch/trebucher et d'autres exemples d'accidents sur www.suva.ch/exemples-accidents.

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

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

N° 8: Signaux de danger

DangerZone I «Apprentissage en toute sécurité»

Connaître les symboles, c’est éviter les dangers!

Généralement apposés au dos des produits chimiques, les symboles de danger vous informent des risques inhérents à leur utilisation. Consultez toujours les symboles avant d’utiliser un produit chimique!

N° 8: Signaux de danger

Exercice
Installez l'appli «Cheminfo» sur votre smartphone ou rendez-vous sur www.cheminfo.ch. Notez les informations concernant les différents symboles de danger SGH dans la colonne «Signification».

N°	Symbole	Signification	N°	Symbole	Signification
1			6		
2			7		
3			8		
4			9		
5					

Lors de quelles activités et à quels postes de travail rencontre-t-on ces symboles de danger dans votre entreprise? Donnez trois exemples.

Exemple 1: .....

.....

Exemple 2: .....

.....

Exemple 3: .....

.....

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

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

N° 9: No risk, no fun?

DangerZone I «Apprentissage en toute sécurité»

Nous voulons accroître la sécurité dans le domaine des activités de loisirs qui occupent une place grandissante dans notre société. De plus en plus de gens, jeunes et moins jeunes, pratiquent des activités sportives et de loisirs. Le revers de la médaille: un grand nombre d'accidents. Les accidents de sport représentent près d'un tiers des accidents.

La Suva multiplie les campagnes et les offres de conseils en faveur de la sécurité durant les loisirs. En association avec le Bureau de prévention des accidents bpa, elle concentre ses efforts sur les sports et les activités qui présentent un potentiel d'accidents et de coûts élevés. Les règles valables au travail peuvent aussi permettre de se protéger contre les accidents non professionnels.

N° 9: No risk, no fun?

Exercice
Cet exercice vous permet de vous pencher sur les risques en rapport avec vos loisirs. Quelle est la meilleure protection contre les accidents non professionnels?

Lesquelles de vos activités de loisirs présentent des risques d'accidents élevés?

Activité de loisirs 1: .....

Activité de loisirs 2: .....

Activité de loisirs 3: .....

Quels sont les principaux dangers en rapport avec ces activités de loisirs?

Principaux dangers activité de loisirs 1: .....

Principaux dangers activité de loisirs 2: .....

Principaux dangers activité de loisirs 3: .....

Quelle est la meilleure protection contre les dangers susmentionnés?

Mesures activité de loisirs 1: .....

.....

Mesures activité de loisirs 2: .....

.....

Mesures activité de loisirs 3: .....

.....

Entreprises téméraires: l'assurance ne couvre pas toujours tout!
Pour quels sports et quelles activités de loisirs les prestations d'assurance peuvent-elles être réduites de 50 % en cas d'accident? Donnez trois exemples. Vous trouverez les bonnes réponses à l'adresse www.suva.ch/entreprises-temeraires.

.....

.....

.....

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

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

N° 10: Conséquences des accidents

DangerZone I «Apprentissage en toute sécurité»

Exercice sur les conséquences d'un accident
Qu'il s'agisse d'un accident professionnel (AP) ou d'un accident non professionnel (ANP), chaque accident peut avoir des conséquences dramatiques pour la victime, ses proches et son entreprise. Le cas authentique décrit à la page suivante vous permettra de mieux comprendre les conséquences possibles d'un accident.

N° 10: Conséquences des accidents

Description de l'accident
Au cours des travaux qu'il est en train d'effectuer, un apprenti tombe d'une échelle et se blesse au genou.
La victime:
- doit être opérée et passe deux jours à l'hôpital
- est en incapacité de travail pendant neuf semaines (avec dix séances de physiothérapie)
- manque les cours de l'école professionnelle pendant trois semaines
- marche avec des béquilles pendant six semaines
- ne peut pas voyager pendant ses vacances d'été
- manque une semaine de camp d'entraînement sportif

Quelles auraient été les conséquences pour vous si cet accident vous était arrivé avant les dernières vacances d'été?

Entourage privé: .....

.....

Mobilité réduite: .....

.....

Hobbies, sports, loisirs: .....

.....

Quelles sont les conséquences de l'accident examiné?

Oui	Non	
☐	☐	1. La victime perd son autonomie.
☐	☐	2. Les frais d'annulation de voyage et de vacances sont à la charge de la victime.
☐	☐	3. La victime perd tous ses jours de congé, car l'incapacité de travail tombe pendant la période des vacances.
☐	☐	4. L'absence de la victime alourdit les frais de l'entreprise (remplaçants, heures supplémentaires).
☐	☐	5. Pendant l'incapacité de travail, l'entreprise verse au moins 80 % du salaire à la victime de l'accident.
☐	☐	6. L'entreprise se charge des premiers secours et paie les frais découlant de la réorganisation du travail.
☐	☐	7. En cas de forte augmentation des coûts d'accident de l'entreprise, les cotisations d'assurance-accidents de cette dernière risquent d'être majorées.

Evaluez les coûts approximatifs de l'accident décrit ci-dessus.

Frais de traitement:	Indemnités journalières:	Entreprise:	**Total:** .....
☐ 2100.–	☐ 400.–	☐ 500.–	
☐ 4600.–	☐ 1300.–	☐ 4000.–	
☐ 7800.–	☐ 2200.–	☐ 15 000.–	

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

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

N° 11: Trébucher, ça arrive à tout le monde

DangerZone I «Apprentissage en toute sécurité»

Saviez-vous que, dans un cas sur quatre, les chutes et faux pas se produisent dans les escaliers? Et que ces chutes ont souvent de graves conséquences? Pourtant, ce n'est pas une fatalité. Voici quelques conseils pour éviter de tomber dans les escaliers.

Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator? Une très bonne idée que la Suva approuve elle aussi pour bouger plus au quotidien. En empruntant les escaliers, on brûle des calories, on entretient sa condition physique, on acquiert plus de force dans les jambes et on améliore sa coordination. Les escaliers sont toutefois des endroits propices aux accidents et il est bon de rappeler quelques règles de sécurité à ce sujet. Que disent les statistiques? Chaque année, on dénombre plus de 50 000 chutes dans les escaliers. Et il s'agit souvent d'accidents graves. Voici quelques conseils à suivre pour limiter les risques.

N° 11: Trébucher, ça arrive à tout le monde

Exercice
Inscrivez les réponses dans les cases prévues pour voir apparaître le mot mystère. Retrouvez toutes les infos importantes à ce sujet sur www.trebucher.ch.

1 Porter des ..... antidérapantes adaptées permet de réduire le risque de chute.

2 Eviter d'utiliser son ..... dans les escaliers.

3 La plupart des accidents se produisent pendant les mois d' ..... .

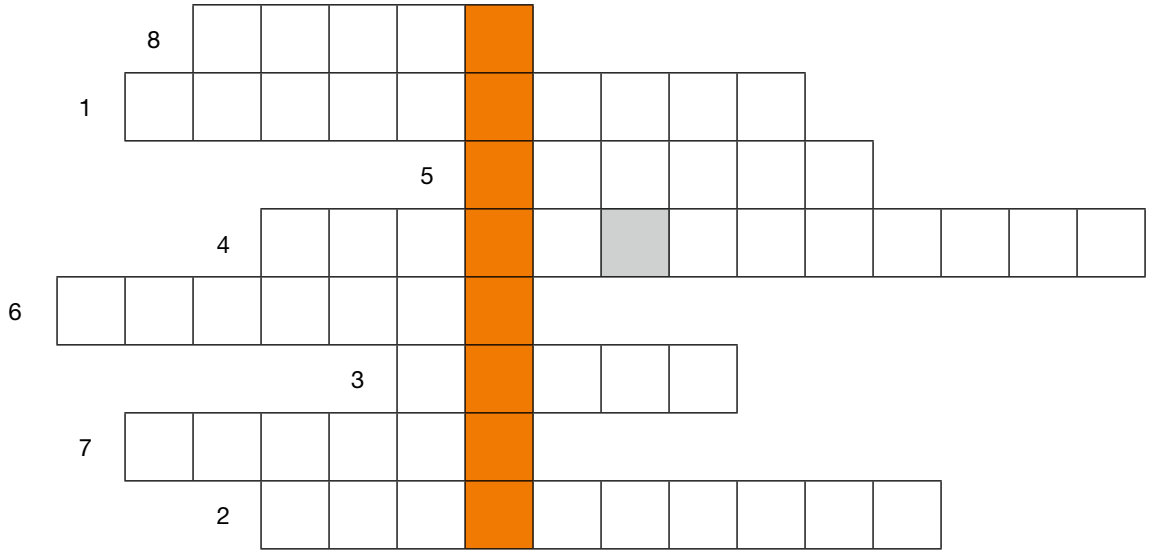
4 Limiter le risque de chute dû à un obstacle ne pouvant pas être éliminé. Un câble, par exemple, peut être fixé au sol avec du ..... .

5 Un quart des accidents dus aux ..... et faux pas se produisent dans des escaliers.

6 Chaque année, plus de 60 000 personnes se blessent en trébuchant ou en tombant dans le cadre de leur ..... . Dans la vie de tous les jours (c.-à-d. durant les loisirs, mais sans compter les activités sportives), les chutes de plain-pied représentent 120 000 accidents par an.

7 En hiver, c'est entre 6 h et 9 h du matin que l'on ..... le plus de se blesser en trébuchant ou en tombant.

8 Les chutes de plain-pied constituent la ..... d'accident numéro un en Suisse.



Indice pour le mot mystère:
un quart des chutes et faux pas s'y produisent.

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

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints

suva

N° 12: Cours de sport

DangerZone I «Apprentissage en toute sécurité»

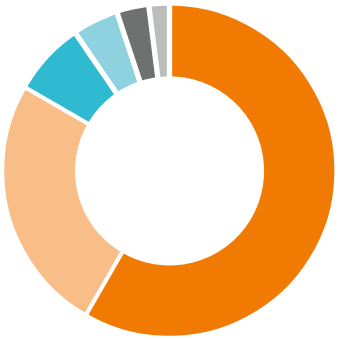
Les cours de sport dispensés à l'école professionnelle sont bons pour la santé. L'activité physique stimule l'organisme, ce qui améliore aussi la capacité de travail. Il est essentiel d'avoir au moins 2 h 30 d'activité physique par semaine et les cours de sport sont une bonne occasion de bouger.

Mais attention: de nombreux accidents se produisent aussi pendant les cours de sport. Chez les apprentis, un accident sur sept se produit pendant les cours de sport à l'école professionnelle.

N° 12: Cours de sport

Exercice
Savez-vous quels sont les sports qui entraînent le plus d'accidents dans le cadre scolaire? Associez chaque sport à son pourcentage.

Accidents professionnels concernant des apprentis dans le cadre d'une activité sportive
Source: AP Suva (2005 – 2014)



Pourcentage	⟷	Sport
59 %		Sport de combat
28 %		Jeux de balle
6 %		Autres sports et jeux
4 %		Gymnastique
2 %		Sport d'hiver
1 %		Sport aquatique

Avez-vous récemment vécu une situation dangereuse qui aurait pu entraîner un accident (presqu'accident) au cours du mois écoulé?

.....

Quand avez-vous eu un accident pendant un cours de sport?

.....

Comment l'accident s'est-il produit?

.....

.....

Comment aurait-il pu être évité?

.....

.....

Que pourriez-vous faire pour éviter des accidents pendant les cours de sport?

.....

.....

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

Objectifs: ☐ atteints ☐ non atteints