

Infos complémentaires

«10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité»

Pour les formateurs, les apprentis, le personnel d'encadrement et les parents

Etapas		Page
1	Je respecte les règles de sécurité en usage dans mon entreprise.	3
2	J'utilise les équipements de protection individuelle.	4
3	Je respecte les règles vitales en usage dans mon métier. En cas de danger, je dis STOP!	5
4	Je n'utilise que les équipements de travail pour lesquels je dispose de l'instruction requise.	6
5	Je travaille de manière systématique et je prévois suffisamment de temps.	7
6	En cas de doute, je pose des questions.	8
7	Je ne me laisse pas distraire de mon travail.	9
8	Je viens au travail bien reposé.	10
9	Je ne consomme pas d'alcool avant d'aller au travail.	11
10	Pendant les cours de sport, je me comporte de manière à ne pas me blesser.	12

Dans cette publication éditée sous forme de document pdf, nous vous proposons des infos complémentaires sur la brochure «10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité» (réf. 88273.f). Elles sont destinées aux formateurs, aux apprentis et à leurs parents, ainsi qu'au personnel d'encadrement des entreprises formatrices.

Vous y trouverez d'innombrables conseils utiles pour la mise en œuvre des «10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité». Nous vous souhaitons une bonne lecture!

Suva

Protection de la santé
Case postale, 6002 Lucerne

Renseignements

Tél. 041 419 55 33

Titre

Infos complémentaires «10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité».
Pour les formateurs, les apprentis, le personnel d'encadrement et les parents

Reproduction autorisée, sauf à des fins commerciales,
avec mention de la source.

1^{re} édition: juillet 2013

Edition revue et corrigée: septembre 2015

Campagne «Apprentissage en toute sécurité»

www.suva.ch/apprentis

Référence

88274.f

Téléchargement

Cette publication est uniquement disponible sous forme de document pdf.

Téléchargement: www.suva.ch/waswo-f/88274

1 Connaître les dangers dans l'entreprise et se protéger

Apprenti: Je respecte les règles de sécurité internes en vigueur dans mon entreprise.

Formateur, supérieur: J'explique aux apprentis les règles de base de la sécurité au travail dès le début de l'apprentissage.



Pour éviter les maladies et les accidents professionnels, il faut connaître les dangers liés aux travaux effectués dans l'entreprise et savoir se protéger.

En plus des «règles vitales», il existe également d'autres règles spécifiques à observer dans chaque entreprise.

Travailler et rester en bonne santé, c'est ce que nous voulons tous

Afin de pouvoir respecter les règles de sécurité en vigueur, il est important que les apprentis comprennent le pourquoi et le comment de ces dernières.

Méthode conseillée

1. Découverte des règles de sécurité

- Le formateur présente les règles de sécurité générales en vigueur dans l'entreprise.
- Avant d'exécuter un nouveau travail, l'apprenti reçoit une instruction dispensée par le formateur concernant les dangers liés à cette tâche et explique les règles de sécurité à respecter.

2. Connaître les règles de sécurité

- En cas de besoin, l'instruction est répétée jusqu'à ce que l'apprenti ait compris les règles de sécurité en vigueur et soit capable de les appliquer.
- L'apprenti ne doit pas hésiter à poser des questions en cas d'incertitude.

3. Application systématique des règles de sécurité

Infos complémentaires

- Liste de contrôle «Apprentissage en tout sécurité»: www.suva.ch/waswo-f/67190
- Brochure «Il ne peut rien m'arriver! Comment lutter contre un comportement risqué au travail?»: www.suva.ch/waswo-f/SBA_157

L'essentiel pour la mise en œuvre

Apprenti

- Avant d'exécuter un nouveau travail, j'exige une instruction.
- Je me renseigne sur la signification des signaux de sécurité: www.suva.ch/waswo-f > Signaux de sécurité.
- J'applique les règles de sécurité à la lettre.

Formateur, supérieur

- J'établis la liste des règles de sécurité que les apprentis doivent connaître.
- J'explique les règles de sécurité au travail aux apprentis en me concentrant sur l'essentiel.
- Je veille à ce que les apprentis observent les règles de sécurité.

2 Equipements de protection individuelle

Apprenti: Je porte systématiquement mes équipements de protection individuelle (EPI). C'est pour moi une évidence.

Formateur, supérieur: Je veille à ce que les apprentis reçoivent et portent systématiquement leurs équipements de protection individuelle (EPI). J'adopte également un comportement **EXEMPLAIRE** à cet égard.

Dans le cadre de la prévention des maladies et des accidents professionnels, les équipements de protection individuelle (EPI) jouent un rôle capital. Ils ne permettent pas d'écarter les dangers, mais ils en réduisent ou en éliminent les conséquences négatives pour les travailleurs.

Législation en vigueur

L'employeur et le formateur sont tenus de mettre les EPI nécessaires à la disposition des apprentis. Ils doivent veiller à ce que les apprentis respectent les consignes d'utilisation des EPI.

Les apprentis sont quant à eux tenus d'utiliser les EPI requis sur les lieux de travail. Ils doivent s'abstenir de porter atteinte à leur efficacité.

Exemples d'équipements de protection individuelle: casques de protection, filets de protection pour les cheveux, lunettes de protection, écrans de protection, protecteurs d'ouïe, appareils de protection des voies respiratoires, chaussures de protection, gants de protection, vêtements de protection, appareils de protection contre les chutes et la noyade, produits de protection de la peau, vêtements spéciaux.

Infos complémentaires

Feuillet d'information «Tout ce que vous devez savoir sur les EPI. Documentation sur les équipements de protection individuelle destinée aux entreprises»:
www.suva.ch/waswo-f/44091

L'essentiel pour la mise en œuvre

Apprenti

- Je porte systématiquement les EPI requis conformément aux règles de sécurité en vigueur.
- Je respecte les signaux de sécurité indiquant le port d'EPI obligatoires.
- J'entretiens mes EPI.
- Je fais remplacer immédiatement les EPI défectueux, usés ou souillés en m'adressant auprès de mon formateur.

Formateur, supérieur

- Je veille à ce que les apprentis reçoivent les EPI nécessaires et les utilisent de manière correcte et systématique.
- J'explique l'utilisation des EPI aux apprentis.
- Je donne l'exemple et je porte également les EPI prescrits pour les différents travaux.



3 Dire STOP en cas de danger

Apprenti: En cas de danger, j'ai le droit et le devoir de dire STOP et d'interrompre le travail. Je consulte les règles vitales de mon métier sur www.suva.ch/regles.

Formateur, supérieur: J'explique aux apprentis les règles vitales en vigueur dans leur métier dès le début de l'apprentissage.



Aucun travail ne vaut la peine de risquer sa vie. Chacun a le droit de dire STOP en cas de danger pour la vie et la santé. Les apprentis aussi.

Savoir «oser»

Dans l'urgence, il n'est pas toujours facile de dire STOP et d'interrompre le travail en cas de danger. Cela demande parfois du courage. Et une culture d'entreprise autorisant à prendre des initiatives.

Remarque pour les formateurs: la meilleure solution consiste à passer un accord avec les apprentis en les autorisant à dire STOP en cas de danger.

Des règles «vitales» au sens propre du terme

Les dangers varient en fonction des métiers. Il est donc particulièrement important que les apprentis apprennent les règles vitales en vigueur dans leur domaine dès le début de l'apprentissage.

Méthode conseillée

1. Découverte des règles vitales

- L'apprenti découvre les règles vitales de son métier sur www.suva.ch/regles.
- Le formateur explique l'utilité et l'importance des règles vitales à l'apprenti.

2. Convention

- L'apprenti et le formateur s'engagent à dire STOP en cas de non-respect d'une règle vitale.
- Pour ce faire, l'apprenti détache la carte STOP qui se trouve dans la brochure «10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité» et la fait signer par son formateur.

3. Apprentissage des règles vitales

- Le formateur présente une règle à la fois, c'est-à-dire par ex. une règle par semaine. Pour ce faire, il utilise les «supports pédagogiques» consacrés aux différentes «règles vitales». Ces documents sont disponibles sur www.suva.ch/regles.

L'essentiel pour la mise en œuvre

Apprenti

- En cas de non-respect d'une règle vitale, j'interromps immédiatement le travail.
- Je rétablis les conditions de sécurité requises. Si je ne suis pas en mesure de le faire ou si je n'y suis pas autorisé, j'informe mon chef et mes collègues.
- Je reprends le travail lorsque le danger est écarté.

Formateur, supérieur

- Je signe la carte STOP.
- J'intègre les règles vitales dans la formation et j'enseigne les différentes règles au fur et à mesure.
- Je veille à ce que les règles vitales soient respectées à la lettre dans la pratique et je ne tolère aucune exception.

- En cas de question sur le fond ou la forme, l'apprenti s'adresse à son formateur.
- L'apprenti teste ses connaissances en faisant les exercices du didacticiel disponible à l'adresse www.suva.ch/regles.

4. Application des règles vitales

- Les règles vitales sont respectées à la lettre dans la pratique. L'apprenti et le formateur ne tolèrent aucune exception.

4 Utilisation des machines et des outils

Apprenti: J'utilise les machines et les outils pour lesquels je dispose de l'instruction et de l'autorisation requises.

Formateur, supérieur: Je veille à la sécurité des machines et des outils mis à disposition. Je n'autorise les apprentis à les utiliser qu'après avoir reçu l'instruction requise.



Les apprentis sont des «nouveaux». Ils ne connaissent pas encore le fonctionnement des machines et des outils en usage dans leur entreprise. Ils doivent recevoir une instruction approfondie adaptée à leur niveau avant d'utiliser un nouvel équipement de travail.

C'est en forgeant que l'on devient forgeron!

En quoi consiste une instruction? Le formateur montre d'abord comment on utilise l'équipement de travail. L'apprenti essaie ensuite de refaire ce qui lui a été montré. Le formateur contrôle si l'apprenti exécute correctement ce qui lui a été montré et corrige les erreurs éventuelles. Une deuxième instruction est nécessaire pour certains travaux.

L'instruction concernant les équipements de travail comprend plusieurs points:

- consignes d'utilisation selon la notice d'instructions du fabricant
- dangers prévisibles
- dysfonctionnements prévisibles
- remise en marche des machines
- contrôles nécessaires
- équipements de protection individuelle requis

Travaux dangereux

Il existe des tâches et des équipements de travail interdits aux jeunes de moins de 18 ans (ordonnance sur la protection des jeunes travailleurs, OLT 5), par ex. conduire des engins de chantier ou des chariots élévateurs à contrepoids. Vous trouverez de plus amples informations à ce sujet au chap. 4.

Infos complémentaires

- Film «Les nouveaux»:
www.suva.ch/films > l'homme et le risque
- Film «Napo dans: Bon départ!»:
www.suva.ch/films > Napo
- Brochure «Maîtrisez le danger»:
www.suva.ch/waswo-f/88154

L'essentiel pour la mise en œuvre

Apprenti

- J'exige une instruction avant d'utiliser une machine ou un outil pour la première fois.
- J'effectue les contrôles nécessaires et je respecte les consignes d'utilisation.
- J'utilise les équipements de protection individuelle requis.
- En cas de dysfonctionnement, j'interromps le travail. La remise en marche des machines est réservée aux spécialistes formés à cet effet. Je reprends le travail lorsque l'équipement de travail est en parfait état de fonctionnement.

Formateur, supérieur

- Je veille à la sécurité des machines et des outils avec le concours des contremaîtres.
- J'instruis les apprentis en appliquant le principe suivant: montrer, refaire, contrôler, répéter.

5 Planifier soigneusement les travaux à risque

Apprenti: J'exécute toujours les travaux à risque de manière systématique. Je prévois suffisamment de temps pour l'exécution de ces travaux.

Formateur, supérieur: J'explique les travaux à risque aux apprentis de manière systématique. Je leur accorde suffisamment de temps pour exécuter ces travaux.



Prescriptions légales

L'art. 4 al. 1 de l'ordonnance sur la protection des jeunes travailleurs (OLT 5) est clair: «Il est interdit d'employer des jeunes à des travaux dangereux.» L'apprentissage doit cependant aussi permettre aux jeunes d'apprendre les règles de sécurité à observer lors de l'exécution des travaux à risque.

Conclusion: les apprentis peuvent être affectés à des travaux dangereux adaptés à leur niveau de formation, à condition que l'ordonnance relative à l'apprentissage du métier correspondant le prévoie de manière explicite (art. 4 al. 4 et 5 OLT 5).

Planification systématique

Les accidents graves sont souvent dus à un manque de planification, à un manque de communication, à des mesures de sécurité insuffisantes, à la précipitation et à l'improvisation ou au surmenage.

Il faut planifier les travaux à risque et éviter de travailler dans l'urgence.

Quatre questions de contrôle

Voici quatre questions permettant aux apprentis d'identifier les dangers liés aux travaux qui leur sont confiés et de mieux les planifier de façon à éviter les accidents.

L'essentiel pour la mise en œuvre

Apprenti

- J'exécute les travaux à risque pour lesquels je dispose de la formation et de l'autorisation requises.
- J'exécute des travaux à risque uniquement si j'ai répondu par «oui» aux quatre questions de contrôle.
- Je prévois suffisamment de temps pour l'exécution des travaux à risque.

Formateur, supérieur

- Je respecte les prescriptions des ordonnances relatives aux métiers respectifs.
- J'explique systématiquement les travaux à risque aux apprentis.
- Je leur accorde suffisamment de temps.

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

6 Ne pas hésiter à poser des questions

Apprenti: J'ai le droit de poser des questions et je n'hésite pas à le faire.

Formateur, supérieur: J'encourage les apprentis à poser des questions en cas de doute.

Tous les débuts sont difficiles. Et cela est vrai aussi dans le cas du risque d'accident des apprentis, qui est beaucoup plus élevé que celui de leurs collègues expérimentés.

Règle d'or

Les apprentis ont le droit de poser des questions jusqu'à ce que tout soit parfaitement clair.

En cas de risque d'accident dû à un manque de clarté, les apprentis ont même le devoir de poser des questions.

«Oser» poser des questions

Les apprentis n'osent pas toujours poser des questions, car ils ont peur que l'on se moque d'eux.

Principes de base:

- prendre chaque question au sérieux
- il n'y a pas de questions bêtes
- avoir un interlocuteur chargé de répondre aux questions
- encourager les apprentis à poser des questions
- pratiquer une culture de la communication basée sur la franchise
- les questions confidentielles sont traitées avec discrétion

Le formateur pose aussi des questions

En posant des questions, le formateur peut contrôler si l'apprenti a véritablement compris ce qu'on lui a dit, mais également approfondir le sujet abordé. Il est important qu'il se remémore de temps en temps les phrases suivantes:

avoir dit ne signifie pas avoir entendu
avoir entendu ne signifie pas avoir compris
avoir compris ne signifie pas être d'accord
être d'accord ne signifie pas avoir fait
avoir fait ne signifie pas avoir assimilé

L'essentiel pour la mise en œuvre

Apprenti

- Je pose des questions jusqu'à ce que je sois capable d'exécuter le travail en toute sécurité.

Formateur, supérieur, collègues

- Nous encourageons les apprentis à poser des questions en cas d'incertitude.
- Nous prenons les questions des apprentis au sérieux.



7 Ne pas se laisser distraire

Apprenti: Je me concentre sur mon travail et je ne me laisse pas distraire. Y compris par mon téléphone portable.

Formateur, supérieur: Je donne des consignes précises concernant l'utilisation du téléphone portable. Ces consignes sont également valables pour la musique et toute distraction pendant le travail.



La distraction et l'inattention constituent la cause d'accident numéro un sur la route. Elles provoquent un ralentissement des réactions et une augmentation du risque d'accident. Au volant, la distraction a le même effet qu'un taux d'alcoolémie de 0,8 pour mille.

La distraction et l'inattention constituent aussi une cause d'accident fréquente au travail. La distraction provient d'une sollicitation externe. L'inattention, en revanche, vient de l'intérieur, par ex. quand on a l'esprit «ailleurs».

Conseils

1. Reconnaître les signes

- Interruptions constantes (téléphone, SMS, médias sociaux)
- Interruptions par des collègues
- Environnement bruyant ou mal organisé
- Manque de concentration
- Fatigue
- Troubles de la perception, déconcentration
- Inefficacité
- Avoir l'esprit «ailleurs»

2. Identifier les dangers

- Le travail prévu est-il dangereux en cas de distraction ou d'inattention de l'apprenti?
- Quel est le problème? Un entretien entre le formateur et l'apprenti est souvent nécessaire. Un problème se résout plus facilement si on en connaît la cause.
- L'apprenti se concentre-t-il sur son travail ou a-t-il besoin d'une pause?

3. Prendre des mesures

- Si la distraction provient de l'environnement ou de l'organisation du travail (par ex. une deuxième tâche à exécuter en même temps), le formateur doit prendre des mesures.
- Le formateur doit établir des règles précises en la matière. Il ne faut jamais exécuter de travaux à risque lorsqu'on a l'impression de manquer de concentration.

L'essentiel pour la mise en œuvre

Apprenti

- Au travail, j'évite de me laisser distraire par le téléphone (appels, SMS), les e-mails, les médias sociaux ou la musique.
- Je prévois des moments précis pour consulter mes e-mails ou lire mes SMS.
- J'évite de parler avec mes collègues lorsque je dois me concentrer sur un travail.
- J'évite toute distraction en cas d'activité à risque. Si je suis déconcentré, je m'arrête ou je change temporairement de tâche.
- J'évite de faire deux choses à la fois et je me concentre sur la tâche en cours.
- De façon générale, je respecte les pauses prévues pendant la journée.

Formateur, supérieur

- J'organise le travail des apprentis de façon à éviter toute possibilité de distraction.
- Je définis des règles précises. J'explique qu'il faut renoncer aux travaux à risque si on a l'impression de manquer de concentration.
- Je recherche le dialogue avec les apprentis qui manquent souvent de concentration.

- Les jeunes ne disposent pas encore de la maturité cérébrale nécessaire pour se concentrer pendant longtemps. Les formateurs doivent en tenir compte pour l'organisation du travail et prévoir suffisamment de pauses.

Infos complémentaires

Dossier de sécurité bpa n° 07 «Inattention et distraction»: www.bfu.ch/PDFLib/1743_23436.pdf
Liste de contrôle «Musique au poste de travail»: www.suva.ch/waswo-f/67121

8 Venir au travail bien reposé

Apprenti: Je viens en forme au travail. S'il m'arrive d'être mal reposé, je n'exécute pas de travaux à risque et j'informe mon chef.

Formateur, supérieur: En cas de signe de fatigue, j'en parle avec les apprentis concernés. Je leur confie des travaux sans danger pour eux-mêmes ou d'autres personnes.

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. Les accidents sont plus fréquents lorsqu'ils ne dorment que six heures. Des études montrent que les travailleurs souffrant de troubles du sommeil ont un risque d'accident professionnel supérieur de 60 % par rapport à ceux qui dorment bien.

Voir et agir

1. Reconnaître les signes

- Bâiller, piquer du nez
- Impression de «sable» dans les yeux
- Lever les yeux au ciel
- Manque de concentration
- Maladresse (renverser une boisson, etc.)
- Troubles de la perception
- Irritabilité
- Frissons

2. Evaluer les dangers

- Demander à l'apprenti s'il est fatigué.
- Evaluer la dangerosité des travaux à effectuer en cas de fatigue de l'apprenti.

3. Définir des mesures

- Le formateur définit des règles concernant les travaux pouvant être confiés à un apprenti fatigué.
- Analyser la situation au cours d'un entretien entre le formateur et l'apprenti (et év. ses parents).
- Créer des conditions de travail permettant de prévenir la fatigue des apprentis.

Conseils antifatigue pour les apprentis

- Je dors suffisamment chaque jour pour ne pas avoir «récupérer» régulièrement.
- Pendant mon temps libre, je me repose.

L'essentiel pour la mise en œuvre

Apprenti

- En cas de fatigue, je n'exécute pas de travaux à risque et j'informe mon chef.
- Si je remarque un collègue fatigué, je lui déconseille d'exécuter des travaux à risque.
- Je tiens compte de mon biorythme: j'exécute des travaux à risque uniquement si je suis parfaitement concentré.
- Je me demande pourquoi je suis fatigué et je m'organise pour être en forme au travail.

Formateur, supérieur

- Je crée un climat autorisant les apprentis à parler de leur fatigue.
- Je dis STOP lorsqu'un apprenti est fatigué et représente un danger pour lui-même ou ses collègues.
- Lorsqu'un apprenti est fatigué, je lui confie des travaux sans danger pour personne.
- Je m'entretiens avec les apprentis constamment fatigués et je propose des solutions adaptées.

- De façon générale, je respecte les pauses prévues pendant la journée.
- Pour mieux dormir, j'évite la caféine (energy drink, café, coca) et la nicotine (cigarettes) le soir, j'arrête les jeux vidéo, Facebook, les SMS, WhatsApp et autres une heure avant d'aller au lit, je me détends et j'éteins mon portable (ou je coupe la sonnerie) et je me couche à heure fixe.

Remerciements

La Suva remercie Monsieur Sakari Lemola (Faculté de psychologie, Université de Bâle) pour sa précieuse contribution à la rédaction de cette règle.



9 Alcool et travail: une liaison dangereuse!

Apprenti: Je ne consomme pas d'alcool avant d'aller au travail.
L'alcool et les drogues sont interdits au travail!

Formateur, supérieur: Je définis des consignes précises concernant l'alcool et les drogues. Je veille au respect de ces consignes.

L'alcool et les drogues provoquent des troubles de la perception et réduisent les capacités de réaction. Ils augmentent le risque d'accident tant chez les apprentis que chez leurs collègues expérimentés.

Conséquences graves

1. L'alcool et les drogues entraînent une perte de capacité à travailler de manière correcte et sûre. On se sent mieux, plus fort, plus drôle, mais on sous-estime également les dangers de façon proportionnelle à la quantité de substances ingérées.
2. L'alcool s'élimine à raison de 0,15 pour mille par heure au maximum. En supposant que l'on se couche à deux heures du matin avec un taux d'alcoolémie de 1,6 pour mille, cela représente un taux de 0,85 pour mille à sept heures du matin lorsque l'on commence le travail.
3. Il est prouvé que la dépendance physique s'installe plus rapidement chez les jeunes que chez les adultes.

Sanctions pénales

Peu de gens le savent, mais des sanctions pénales sont prévues pour les personnes qui prennent des risques ou mettent en danger d'autres personnes au travail après avoir consommé de l'alcool ou des drogues. L'ordonnance sur la prévention des accidents (OPA) est très précise à ce sujet.

Art. 11 al. 3 OPA

Le travailleur ne doit pas se mettre dans un état tel qu'il expose sa personne ou celle d'autres travailleurs à un danger. Cela vaut en particulier pour la consommation d'alcool ou d'autres produits enivrants.

L'essentiel pour la mise en œuvre

Apprenti

- Je ne consomme pas d'alcool avant d'aller au travail.
- L'alcool et les drogues sont interdits au travail.
- Si j'ai un problème de dépendance, je m'adresse à une personne de confiance ou à un centre d'aide pour éviter de perdre mon emploi.

Formateur, supérieur

- Je définis des règles précises concernant la consommation d'alcool et de drogues au travail.
- Je communique ces règles et je les explique aux apprentis.
- Lorsqu'un collaborateur vient travailler après avoir consommé de l'alcool ou des drogues, je dis STOP et je lui confie des travaux sans danger pour lui-même et les autres.

Infos complémentaires

La Suva et de nombreuses autres institutions fournissent des informations ainsi que des supports pédagogiques consacrés à cette question. Utilisez-les!

«Substances engendrant la dépendance au poste de travail. Documents de cours pour les entreprises»:

www.suva.ch/waswo-f/88132

Site «Alcool au travail»:

www.alcoolautravail.ch



10 Le sport? Oui, mais à condition d'éviter les accidents!

Apprenti: Je pratique le sport de manière à ne pas me blesser ni à blesser d'autres personnes. Je respecte les consignes du maître de sport.

Maître de sport: J'organise les cours de sport de manière à réduire au minimum le risque d'accident. J'entraîne les apprentis en fonction de leurs capacités.

Le sport est bon pour les apprentis

Les cours de sport proposés dans les écoles professionnelles ont pour but de faire découvrir différents types de sports. 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, cela veut dire aussi avoir moins d'accidents dans la vie professionnelle et dans la vie privée (par ex. moins de chutes de plain-pied).

Revers de la médaille

Le revers de la médaille, c'est qu'il y a aussi beaucoup d'accidents pendant les cours de sport. 15 % des accidents professionnels des apprentis se produisent pendant les cours de sport. Il n'est pas possible d'éviter complètement les accidents. Mais il est possible d'en réduire le nombre, à condition que les apprentis et les maîtres de sports «jouent le jeu».

Infos complémentaires

Applis Suva

- «Sport Basics» (condition physique)
- «Footbag» (développement de l'équilibre)
- «Slope Track» (sports de neige)

L'essentiel pour la mise en œuvre

Apprenti

- Je respecte les règles des différents sports.
- Je respecte les consignes du maître de sport.
- Je joue fair-play et j'évite de me blesser ou de blesser d'autres personnes.
- En cas de risque d'accident, je dis STOP et j'interromps mon activité sportive.
- Je m'entraîne régulièrement pour entretenir ma condition physique (au moins une fois par semaine).

Maître de sport

- J'établis des règles de comportement précises.
- En cas de risque d'accident, j'interviens immédiatement.
- Je prépare les cours de sport en fixant des objectifs précis et j'adapte le niveau en fonction des capacités des apprentis.

