

**DURÉE DU TRAVAIL**

Par semaine :

- Pas plus de 35 heures
- 2 jours de repos consécutifs



Par jour :

- 7 heures pour les – de 16 ans
- 8 heures pour les + de 16 ans

Pause de 30 minutes après 4h30 consécutives de travail

**REPOS QUOTIDIEN**

14 heures consécutives pour les – de 16 ans  
 12 heures consécutives pour les + de 16 ans

**Le travail de nuit est interdit pour les – de 18 ans**

- ⇒ entre 20H00 et 6H00 pour les – de 16 ans
- ⇒ entre 22H00 et 6H00 pour les + de 16 ans

Sauf dérogations (ex : boulangerie, pâtisserie, hôtellerie...)



L'équipe médicale de santé au travail peut être contactée pour tout souci de santé en rapport avec le travail, même pendant un arrêt de travail.

## APPRENTIS de 15 à 18 ans

### Mémo des bonnes pratiques

**RESPECTEZ :**

- ⇒ les **consignes de sécurité**
  - ⇒ les **protections collectives existantes**
- Ne pas enlever une sécurité machine

**UTILISEZ :**

- ⇒ les **protections individuelles mises à votre disposition**
- Une protection individuelle doit le rester



# La consommation d'alcool, de drogues augmente le risque d'accidents



**Il faut être attentif aux risques liés aux manutentions manuelles et aux postures :**

Douleurs du dos et accidents



**Vous êtes en pleine période de croissance, un effort physique bref et intense peut :**

- Vous fatiguer plus vite qu'un adulte
- Avoir des conséquences sur le développement de votre squelette

## **Ce que dit la loi :**

Une aptitude médicale est nécessaire aux travaux comportant des manutentions manuelles excédant 20 % du poids du jeune travailleur (Décret 2015 – 443 et 444 du 17 avril 2015)

## HYGIENE DE VIE ET SANTÉ AU TRAVAIL

### ⇒ **Préservez votre sommeil**

En cas de fatigue, le risque d'accident est augmenté



### ⇒ **Privilégiez une alimentation équilibrée ainsi qu'une hydratation régulière (eau)**

Cela aide au maintien de vos capacités physiques et d'apprentissage



### ⇒ **Lavez-vous les mains chaque fois que nécessaire**

### ⇒ **Accident de trajet**

Les accidents de la route sont la première cause de décès chez les jeunes

### ⇒ **Accident de travail**

Mauvaise évaluation des risques (utilisation d'outils, de machines dangereuses...)

## UN EQUIPEMENT DE PROTECTION INDIVIDUELLE (EPI) : A QUOI CA SERT ?

**A préserver votre santé des risques professionnels auxquels vous êtes exposés à votre poste de travail**

### ⇒ **Vêtements de travail, casque (si besoin)**

⇒ **Chaussures de sécurité** : chute d'objet, écrasement

⇒ **Protections auditives** : une perte auditive est irréversible

⇒ **Protections oculaires** : projections, brûlures

⇒ **Protections respiratoires (masques)** : poussières, produits chimiques

⇒ **Protections cutanées (gants)** : coupures, brûlures, infections...

