

**DURÉE DU TRAVAIL**

Par semaine :

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



Par jour :

- 8 heures maximum

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.

Source : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

## 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, glissade

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

⇒ **Protections oculaires** : projections, brûlures

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

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

