

10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité



Nous apprenons à travailler
en sécurité. En cas
de danger, nous disons

STOP.

Avec
la carte
STOP pour
les apprentis

suva

Suva

Sécurité au travail
Case postale, 1001 Lausanne

Renseignements

Tél. 021 310 80 40

Commandes

www.suva.ch/88273.f
service.clientele@suva.ch

Titre

10 étapes pour un apprentissage
en toute sécurité

Imprimé en Suisse
Reproduction autorisée, sauf à des fins
commerciales, avec mention de la source.
1^{re} édition: mai 2013
Édition revue et corrigée: mars 2022

Référence

88273.f

Carte STOP

J'ai le droit de dire
STOP
en cas de danger.

Bienvenue dans la vie professionnelle!

Vous venez de commencer un apprentissage. Beaucoup de choses sont nouvelles pour vous. L'un de vos objectifs est d'éviter des accidents et de rester en bonne santé. Les jeunes se blessent plus souvent que leurs collègues expérimentés. Un triste constat: deux personnes par an perdent la vie en cours d'apprentissage.

Dans ce carnet de travail, vous découvrirez tout ce qui est important pour un apprentissage en toute sécurité. Votre formateur ou votre formatrice étudieront avec vous ce carnet chapitre par chapitre dans les semaines et les mois à venir.

Vous avez droit à une instruction concernant la sécurité, mais vous avez aussi l'obligation de respecter les consignes et les règles de sécurité au travail de votre employeur. Il est important que les personnes en formation et leurs supérieurs ne perdent jamais de vue la sécurité. Dès le premier jour de travail.

Nous vous souhaitons un excellent apprentissage sans accident.

Votre Suva

Procuration pour dire **STOP**

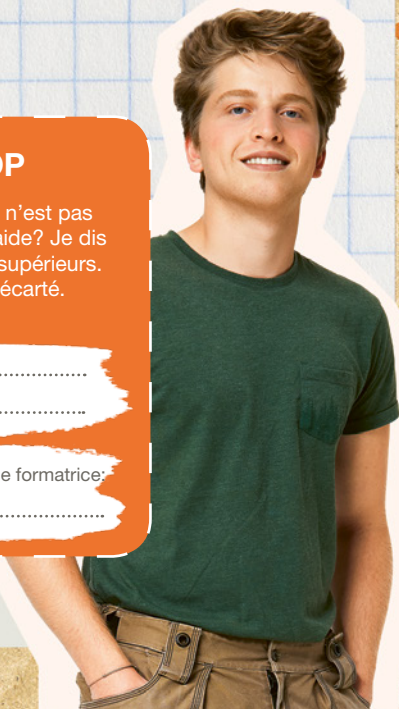
Une règle vitale n'est pas respectée? Une tâche n'est pas claire? Je manque de confiance? J'ai besoin d'aide? Je dis STOP, j'interromps mon travail et j'informe mes supérieurs. Je reprends le travail une fois que le danger est écarté.

Interlocuteur sécurité:

Numéro d'urgence entreprise:

Signature personne en formation: Signature personne formatrice:

.....



Nous avons le droit
de dire

STOP

en cas de danger.



Assumez vos responsabilités

Se protéger et protéger les autres est une question de responsabilité. Il est important de savoir dire STOP et d'interrompre le travail en cas de danger. C'est le seul moyen d'écartier un danger, une incertitude ou une hésitation. Vous allez signer la carte STOP avec votre formateur ou votre formatrice. C'est un petit document important qui vous donne le droit de dire STOP en cas de danger. Mais pas besoin de montrer cette carte pour assumer vos responsabilités. Il suffit de dire STOP.



Bon à savoir

Aucun travail ne vaut la peine d'avoir un accident ou de risquer sa vie.
La personne en formation a le droit de dire STOP en cas de danger...

- si une règle vitale n'est pas respectée
- si une tâche n'est pas claire
- si elle a besoin d'aide ou manque de confiance

Dans ces situations, il faut dire STOP, interrompre votre travail et informer vos supérieurs. Vous reprenez le travail une fois que le danger est écarté.



1



1

Je respecte les règles
de sécurité en usage
dans mon entreprise.



Melvin Deubelbeiss

Électronicien CFC
3^e place aux Championnats
SwissSkills 2020

Bon à savoir

Pour éviter des maladies ou des accidents professionnels, vous devez connaître les dangers possibles dans votre entreprise et savoir comment vous en protéger. Beaucoup d'entreprises ont des règles de sécurité internes valables pour l'ensemble du personnel.

Ces règles sont expliquées aux personnes en formation et aux nouveaux au début du travail.

Personne en formation

- Avant d'exécuter un nouveau travail, j'exige une instruction.
- Je me renseigne sur la signification des signaux de sécurité: www.suva.ch/44007.f > Chap. 3 «Types de signaux de sécurité».
- Je respecte les règles de sécurité en usage dans mon entreprise.



Exercice: remplir la liste de contrôle

À l'adresse www.suva.ch/apprentis, vous trouverez une vidéo sur les règles vitales. Regardez-la et remplissez ensuite la liste de contrôle ci-dessous.

- Les règles de sécurité internes m'ont été remises et expliquées.
- Je connais mon interlocuteur pour les questions de sécurité et les situations dangereuses ou qui ne sont pas claires.
- Je sais ce que je dois faire en cas d'urgence.

Oui	Non
-----	-----

Nom:

Oui	Non
-----	-----

Vous avez répondu par «Non» à l'une de ces questions? Adressez-vous à votre formateur ou à votre formatrice. Ils veulent que vous puissiez travailler en toute sécurité.



Exercice fait le:

Visa personne formatrice:

Bon à savoir

L'employeur doit remettre aux personnes en formation les équipements de protection individuelle (EPI) nécessaires. Il veille à ce que les apprentis portent toujours correctement les EPI. Comme la loi l'exige, les personnes en formation sont tenues d'utiliser systématiquement les EPI requis pour leur travail.

Personne en formation

- Je porte toujours correctement les EPI requis.
- Je respecte les signaux d'obligation de port d'EPI.
- J'entretiens mes EPI. Je fais remplacer immédiatement les EPI défectueux, usés ou souillés. Pour ce faire, je contacte le préposé à la sécurité de notre entreprise.

Exercice: regardez la vidéo!

Regardez la vidéo «EPI: les vrais pros se protègent» sur www.suva.ch/apprentis. Inscrivez ci-dessous la liste des EPI nécessaires pour votre métier.

Quelles sont pour vous les trois principales raisons de toujours porter vos EPI? Inscrivez ci-dessous les mots-clés correspondants.

Exercice fait le: _____

Visa personne formatrice: _____

2

2
J'utilise les équipements
de protection individuelle
requis. Toujours!

Nico Steinmeier
Couvreur CFC
2^e place aux Championnats
SwissSkills 2020



Sarina Liechti
Carreleuse CFC
Participante
SwissSkills 2018

3
Je respecte
les règles vitales en usage
dans mon métier.



Les règles vitales de mon métier
se trouvent ici: www.suva.ch/regles

3

Bon à savoir

Il existe des règles «vitales» au sens propre du terme. Les dangers varient en fonction des métiers. Les règles vitales sont différentes pour chaque branche. Les employeurs doivent enseigner ces règles et veiller à ce qu'elles soient mises en œuvre dans leur entreprise. Connaissez-vous les règles vitales en usage dans votre métier?

Personne en formation

- En cas de non-respect d'une règle vitale, je dis STOP et j'interromps mon travail. J'informe ensuite mon supérieur.
- Je reprends le travail une fois que le danger est écarté.

Exercice: regardez la vidéo!

À l'adresse www.suva.ch/apprentis, vous trouverez une vidéo sur les règles vitales. Regardez-la et remplissez ensuite la liste de contrôle ci-dessous.

- Je connais les règles vitales de mon métier.
- Je sais qui explique les règles vitales dans notre entreprise.
- Je sais quand et comment les règles vitales sont enseignées.

Vous avez répondu par «Non» à l'une de ces questions? Adressez-vous à votre formateur ou à votre formatrice. Ils vous donneront les informations nécessaires. Ils veulent que vous puissiez travailler en tout sécurité.

Exercice complémentaire

Après avoir reçu une instruction complète sur les règles vitales, rendez-vous sur www.suva.ch/regles, sélectionnez le didacticiel correspondant et faites les exercices. Analysez vos réponses avec votre formateur ou votre formatrice.

Exercice fait le: _____

Visa personne formatrice: _____

Personne en formation

Bon à savoir

Tous les débuts sont difficiles. Les personnes en formation se blessent bien plus souvent que leurs collègues expérimentés. Elles débutent et ne connaissent pas encore le fonctionnement des outils, des machines et des appareils en usage dans leur entreprise. Cela peut être dangereux. Il faut savoir que les apprentis ont toujours droit à des explications approfondies avant d'utiliser pour la première fois un outil, un appareil ou un équipement de travail.

- Je travaille avec des outils, des machines et des appareils uniquement après avoir reçu l'instruction requise.
- Je porte les équipements de protection individuelle requis. Toujours!
- En cas de dysfonctionnement, j'interromps mon travail. Les dysfonctionnements doivent être examinés par un spécialiste. Je reprends le travail uniquement lorsque l'outil ou l'appareil est en parfait état de fonctionnement.

4



Exercice: séance photos

Vous a-t-on déjà expliqué comment fonctionnent certains équipements de travail? Demandez à votre formateur ou à votre formatrice de vous remonter les principales étapes de travail sur une machine que vous utilisez actuellement. Photographiez chacune des étapes et imprimez les trois plus dangereuses. Affichez ces photos, accompagnées d'une brève description, à un endroit où vous passez tous les jours.



Exercice fait le: _____

Visa personne formatrice: _____

4

Je n'utilise que les
équipements de travail
pour lesquels je dispose
de l'instruction requise.

Jérémie Droz

Menuisier CFC
1^{re} place aux
SwissSkills 2018
3^e place aux
WorldSkills 2019



5

Je travaille de manière
systématique et je prévois
suffisamment de temps.

Jael Schlatter

Charpentière CFC
Participante SwissSkills
Championnats 2020



Bon à savoir

Les accidents se produisent souvent lorsque la tâche n'est pas claire et que le travail est mal préparé ou que l'on manque de temps. Il est également dangereux d'improviser, de surestimer ses capacités ou de négliger les mesures de sécurité nécessaires. Attention! Les travaux courants dans l'entreprise, c'est-à-dire routiniers, sont souvent sous-estimés.

Personne en formation

- J'exécute uniquement les travaux dangereux pour lesquels je dispose de la formation et de l'autorisation requises.
- Je prévois toujours suffisamment de temps pour chaque travail. Ce principe s'applique aussi aux tâches de routine. Je planifie systématiquement les travaux dangereux. Pour m'aider, je réponds aux questions ci-dessous.

5

Exercice: posez-vous les bonnes questions

Les quatre questions suivantes sont là pour vous aider à identifier les dangers, à planifier le travail et à l'exécuter en toute sécurité. Planifiez votre prochain travail dangereux à l'aide de cette liste de contrôle. Discutez de la planification avec votre supérieur avant de commencer le travail.

1. Le mandat est-il précis?

- Mandat précis
- Lieu d'intervention connu
- Dangers connus

2. Les travaux sont-ils planifiés?

- Méthode correcte, technique connue
- Équipements de travail à disposition
- EPI requis à disposition
- Suffisamment de temps prévu

3. La sécurité est-elle garantie?

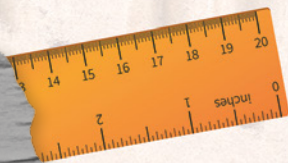
- Sécurité personnelle
- Sécurité des collègues
- Sécurité des tiers

4. Est-ce que je maîtrise la situation?

- Mission
- Travaux
- Dangers
- Sécurité
- Compétences

Exercice fait le: _____

Visa personne formatrice: _____



Bon à savoir

Le risque d'accident des personnes en formation est beaucoup plus élevé que celui de leurs collègues expérimentés. Les apprentis n'osent pas toujours poser des questions en cas de doute, car ils ont peur que l'on se moque d'eux. Lorsqu'il s'agit de sécurité, rappelez-vous qu'il n'y a jamais de mauvaise question.

6

Personne en formation

- J'ai le droit de poser des questions jusqu'à ce que je puisse exécuter le travail en sécurité.
- J'ai aussi le droit d'être initié aux travaux de routine quotidiens et de poser des questions en cas de doute.
- En cas de doute impliquant un risque d'accident, je dois dire STOP et poser des questions.

Exercice: rétrospective

Vous avez rempli la carte STOP avec votre supérieur ou la personne formatrice: vous avez le droit de dire STOP et d'interrompre le travail si une règle vitale n'est pas respectée, si une tâche n'est pas claire, si vous manquez de confiance en vous ou si vous avez besoin d'aide.

Avez-vous déjà dû dire STOP pendant votre apprentissage? Y avez-vous peut-être pensé, mais vous ne l'avez pas fait? Comment avez-vous vécu cette expérience? Discutez-en avec votre formateur ou votre formatrice et avec d'autres personnes en formation.

Exercice fait le: _____

Visa personne formatrice: _____

6

En cas de doute,
je pose des questions.



Morgane Riva

Carrossière-tôlière CFC
2^e place aux Championnats
SwissSkills 2018

7

7

Je ne me laisse pas
distraire de mon travail.

Daniela Ziller

Peintre CFC
1^{er} place aux
SwissSkills 2018
2^e place aux
WorldSkills 2019



Bon à savoir

La distraction et l'inattention sont la principale cause d'accident de la route. Une personne déconcentrée ou distraite au volant réagit moins vite et risque plus facilement d'avoir un accident. Au travail, c'est la même chose.

Personne en formation

- Je me concentre sur mon travail. J'évite tout ce qui perturbe le travail: pas de téléphones portables, portes fermées, pas de musique forte, ne pas parler à des collègues pendant qu'ils travaillent.
- En cas de fatigue, je fais une pause.
- Je ne fais pas plusieurs choses à la fois, même s'il ne s'agit «que» de travaux de routine apparemment sans danger. Pas de multitasking!

Exercice: mot mystère

Les quatre questions suivantes sont là pour vous aider à identifier les dangers, à planifier le travail et à l'exécuter en toute sécurité. Planifiez votre prochain travail dangereux à l'aide de cette liste de contrôle. Discutez de la planification avec votre supérieur avant de commencer le travail.

Plus de 70 % de la population suisse possède ce téléphone «intelligent»

1 5

Le contraire de calme

3

Ne devrait pas être perturbé

2

Principale cause d'accident sur la route et au travail

6

Faire plusieurs choses en même temps (anglicisme)

4

Solution

1 2 3 4 5 6

Indice: le mot mystère est parfois nécessaire pour pouvoir se concentrer sur son travail.

Exercice fait le: _____

Visa personne formatrice: _____

Bon à savoir

La fatigue perturbe l'attention et augmente les temps de réaction. Une personne restée sans dormir pendant 24 h a plus ou moins les mêmes capacités de réaction qu'un automobiliste avec un taux d'alcool de 1‰ dans le sang. Le risque d'accident monte en flèche. Les jeunes de 16 à 19 ans ont besoin de 8 h de sommeil par nuit.

Personne en formation

- Je viens au travail bien reposé.
- En cas de fatigue, je n'exécute pas de travaux dangereux.
- J'ai le courage de dire à mon supérieur que je suis fatigué.
- Je planifie si possible les travaux difficiles et dangereux quand je suis en forme, c'est-à-dire, comme pour la plupart d'entre nous, entre 9 h et 11 h ou entre 15 h et 17 h.

Exercice: journal de sommeil

Pendant une semaine, notez chaque matin combien d'heures vous avez dormi.

LU

MA

ME

JE

VE

SA

DI

À votre avis? Dormez-vous suffisamment pour travailler en sécurité? Faites-vous attention de dormir au moins 8 h par nuit? Avec seulement 6 h de sommeil quotidien, vous augmentez votre risque d'accident et celui de vos collègues.

Exercice fait le: _____

Visa personne formatrice: _____

8

Je viens au travail
bien reposé.

8

Andrea Guissani

Jardinier CFC
3^e place aux Championnats
SwissSkills 2020



9

Je ne consomme pas
d'alcool avant d'aller
au travail.

Anya Aubert

Assistante en promotion
de l'activité physique
et de la santé CFC
3^e place aux
SwissSkills 2018



Bon à savoir

Saviez-vous que notre organisme élimine 0,15 ‰ d'alcool au maximum par heure? En vous couchant à 2 h du matin avec un taux d'alcoolémie de 1,6 ‰, vous commencez le travail à 7 h du matin avec un taux de 0,85 ‰. Cela est dangereux pour vous tout autant que pour vos collègues!

Avec de l'alcool dans le sang, les capacités de réaction et de perception diminuent considérablement. Malheureusement, on ne s'en rend pas compte. Au contraire, l'alcool nous donne même l'impression d'être plus forts. Ce qui rend la situation d'autant plus dangereuse!



Personne en formation

- Je ne consomme pas d'alcool avant d'aller au travail.
- Je ne consomme ni drogue ni alcool pendant le travail.
- S'il m'arrive d'aller au travail avec l'esprit «brumeux», j'informe mon supérieur. Je respecte ses instructions. Pour ma propre sécurité et celle de mes collègues.

Exercice fait le: _____

Visa personne formatrice: _____



Bon à savoir

L'activité physique est bénéfique et permet de développer une prise de conscience de l'importance de la santé... pour toute la vie. Être en forme, cela veut dire moins d'accidents dans la vie professionnelle et de tous les jours. Ce qui n'empêche malheureusement pas qu'il y ait beaucoup d'accidents pendant les cours de sport dans les écoles professionnelles.

Personne en formation

- 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. Je le fais en cas de comportement agressif ou antisportif, mais aussi en cas de fatigue ou de position d'infériorité.

Exercice: laquelle des 10 étapes s'applique aussi aux sports et loisirs?

Pensez aux «10 étapes pour un apprentissage en toute sécurité». Réfléchissez à celles qui pourraient aussi s'appliquer aux sports et loisirs pour éviter des accidents et rester en bonne santé. Analysez vos réponses avec votre formateur ou votre formatrice.

- Je respecte les règles de sécurité en usage dans mon entreprise.
- J'utilise les équipements de protection individuelle requis. Toujours!
- Je respecte les règles vitales en usage dans mon métier.
- Je n'utilise que les équipements de travail pour lesquels je dispose de l'instruction requise.
- Je travaille de manière systématique et je prévois suffisamment de temps.
- En cas de doute, je pose des questions.
- Je ne me laisse pas distraire de mon travail.
- Je viens au travail bien reposé.
- Je ne consomme pas d'alcool avant d'aller au travail.
- Et je dis STOP en cas de danger!

Exercice fait le: _____

Visa personne formatrice: _____

10

Pendant les cours de sport,
je me comporte de manière
à ne pas me blesser.

10



Timo Scheiber
Ferblantier CFC
Participant SwissSkills
Championnats 2020



Nous avons le droit
de dire
STOP
en cas de danger.



Les accidents du travail touchent un apprenti sur
huit chaque année. Infos: www.suva.ch/apprentis

suva