

Vous êtes RECEPTIONNISTE, VEILLEUR DE NUIT



Risques liés à la manutention

Exemples de situations dangereuses

- Port de bagages lourds et encombrants



Conseils de prévention

- Répartir les charges
- Utiliser les chariots/dessertes mis à disposition
- Adopter les bonnes postures (plier les jambes, garder le dos droit, les bras près du corps...)
- Penser à faire des étirements de récupération

Contraintes posturales - chutes

Exemples de situations dangereuses

- Station debout ou assise prolongée
- Travail sur écran
- Communication téléphonique
- Encombrement
- Montées et descentes des escaliers



Conseils de prévention

- S'asseoir régulièrement, si besoin porter des chaussettes de contention, bien s'hydrater
- Respecter la distance œil-écran (50/70cm)
- Se placer face à l'écran
- Veillez à maintenir un éclairage suffisant (500 Lux)
- Privilégier le port d'oreillettes téléphoniques
- Laisser les allées et le poste dégagés

Risques liés au contact avec la clientèle

Exemples de situations dangereuses

- Agression physique / verbale
- Empathie
- Barrage de la langue
- Premier interlocuteur face aux exigences / remarques des clients

Conseils de prévention

- Garder son calme en toute circonstance
- Maîtriser ses émotions
- Faire appel au responsable en cas de conflit
- Etre formé à la pratique des langues étrangères
- Faire part des difficultés rencontrées aux collègues, au responsable

Risques liés à la pression au travail

Exemples de situations dangereuses

- Multiplicité des tâches et activités simultanées



Conseils de prévention

- Garder son calme en toute circonstance
- Maîtriser ses émotions
- Apprendre la priorisation des tâches auprès de son responsable
- Faire appel au responsable en cas de difficultés

Risques liés au travail de nuit

Exemples de situations dangereuses

- Horaires décalés
- Travailleur isolé
- Agression
- Déclenchement alarme

Conseils de prévention

- Maintenir une régularité des rythmes de repos et de sommeil
- Connaître les protocoles d'urgence et d'alarme incendie
- En cas de problèmes, avertir la hiérarchie