

RÉUNION D'INFORMATION SUR LA SÉCURITÉ

SEMAINE 5

27 DÉCEMBRE 2021 AU 2 JANVIER 2022

INSTRUCTIONS

Utilisez cette boîte à outils pendant les réunions de sécurité comme guide de discussion sur la façon de réduire les risques à la mine. Concentrez-vous sur une fiche par semaine et laissez le groupe répondre d'abord à chaque question, avant de leur donner les réponses. Encouragez chacun à poser des questions et à donner son avis sur les sujets abordés.

FERIEZ-VOUS CONFIANCE AU TRAVAILLEUR B ?



RÉUNION D'INFORMATION SUR LA SÉCURITÉ

SEMAINE 5

27 DÉCEMBRE 2021 AU 2 JANVIER 2022

INSTRUCTIONS

Utilisez cette boîte à outils pendant les réunions de sécurité comme guide de discussion sur la façon de réduire les risques à la mine. Concentrez-vous sur une fiche par semaine et laissez le groupe répondre d'abord à chaque question, avant de leur donner les réponses. Encouragez chacun à poser des questions et à donner son avis sur les sujets abordés.

FERIEZ-VOUS CONFIANCE AU TRAVAILLEUR B ?



MONTREZ LE VISUEL À VOTRE ÉQUIPE. DEMANDEZ : VOUS SENTIRIEZ-VOUS EN SÉCURITÉ DANS UNE ÉQUIPE AVEC LE TRAVAILLEUR B ? JUSTIFIEZ VOTRE RÉPONSE.

RÉPONSE :

Non. Elle est visiblement fatiguée. Sa capacité à reconnaître les dangers et à réduire les risques est diminuée. La fatigue peut affecter votre temps de réaction dans les situations d'urgence et réduire votre capacité de concentration, ce qui augmente le risque d'accident sur le lieu de travail.

MENTION:

- Signes courants de fatigue : irritabilité, manque d'énergie, bâillements fréquents ou rythme de travail lent et difficulté à se concentrer sur la tâche.

QUELLES SONT LES CAUSES LES PLUS COURANTES DE LA FATIGUE ?

MENTION:

- De mauvaises habitudes alimentaires : beaucoup de sucre, de viandes grasses et d'aliments riches en glucides simples.
- Déshydratation.
- Manque de sommeil ou sommeil perturbé.
- Médicaments sur ordonnance.
- Une surconsommation de stimulants comme le café, la nicotine et l'alcool.

COMMENT MINIMISER LA FATIGUE AU TRAVAIL ?

MENTION:

- Veillez à dormir au moins huit heures par nuit.
- Mangez des aliments sains et riches en fibres, comme des fruits et des légumes.
- Évitez les repas riches en graisses et en glucides lorsque vous êtes au travail.
- Buvez au moins deux litres d'eau par jour, davantage s'il fait chaud ou si vous travaillez dans un environnement chaud.
- Faites régulièrement de l'exercice. Une promenade est le meilleur moyen de se réveiller si l'on a sommeil.
- Évitez les stimulants tels que l'excès de café et de nicotine et évitez l'alcool. Boire de l'alcool la veille du jour de travail peut provoquer de la fatigue et vous mettre en danger, vous et les autres.