



## Sécurité au travail

Comportement à adopter dans le cadre de la distribution matinale

# Les accidents n'arrivent pas par hasard

Chère collaboratrice  
Cher collaborateur

Chaque accident est un accident de trop car il a des conséquences négatives pour toutes les personnes concernées.

Pour la personne blessée, un accident est synonyme de souffrance et de douleur. Pendant la phase de rétablissement, la capacité d'agir est limitée et la personne peut être dépendante de l'aide de sa famille ou de ses amis dans la vie quotidienne.

L'employeur doit quant à lui trouver des solutions à court terme, chercher un remplaçant et en supporter les coûts.

A son tour, la SUVA engendre des frais médicaux élevés, qui sont finalement facturés à l'employeur par le biais des primes d'assurance.

Dans près de 8 cas sur 10, les livreurs de Presto Presse-Vertriebs AG ont des accidents parce qu'ils trébuchent, glissent ou font un faux pas. Les accidents peuvent être évités si vous suivez quelques règles de simples de comportement.

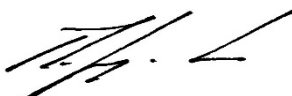
Cette brochure vous présente les règles de comportement les plus importantes à suivre en tant que porteur matinal. Veuillez lire attentivement les pages suivantes et appliquer ces conseils dans votre vie quotidienne.

Prenez vos responsabilités dans l'intérêt de votre santé - car les accidents n'arrivent pas par hasard !

Nous vous souhaitons un temps de travail et de loisirs sans accident.



Maik Gudehus  
Directeur général



Roger Spycher  
Directeur général adjoint /  
Chef des opérations

# Table des matières

Avant de prendre la route .....	4
Un comportement sûr au dépôt.....	6
Un comportement adapté sur la route .....	8
Sur la route avec la voiture .....	9
Sur la route à vélo .....	10
Si quelque chose arrive .....	12

# Avant de prendre la route

## La préparation est essentielle

Les mauvaises surprises entraînent le stress et le stress rend négligeant.

Une bonne préparation vous permettra d'éviter les mauvaises surprises.

## Gardez à l'esprit les points suivants lors de la préparation de votre tournée

- Prêtez attention aux prévisions météorologiques pour le lendemain matin
- Assurez-vous de porter des vêtements adaptés à la météo
- Portez des chaussures qui tiennent bien au pied et dont la semelle est antidérapante.
- Utilisez des crampons en hiver
- Vérifiez le fonctionnement de la lampe frontale ou de la lampe de poche
- Rechargez la batterie de votre téléphone portable
- Veillez à dormir suffisamment et à partir en tournée bien reposé(e)
- Ne consommez pas de substances (alcool ou stupéfiants) dont les effets sont susceptibles de vous mettre en danger et de mettre en danger les autres. Vous êtes passible de poursuites en cas d'accident sous l'emprise de telles substances
- Les défauts du matériel ou des équipements de travail doivent être signalés au responsable du porteur



## Le port du gilet de sécurité est obligatoire

Le gilet de sécurité vous rend visible aux autres dans l'obscurité. En outre, les habitants vous reconnaîtront comme un porteur et ne vous confondront pas avec un cambrioleur.

# Un comportement sûr au dépôt

## Soulever et porter des charges correctement

Lorsque vous soulevez des poids de plus de 5 kg, vous devez toujours veiller à adopter une posture correcte. Cela signifie: Soulever avec le dos droit et les genoux fléchis, la charge près du corps.



### Correct

1. S'assurer un bon appui
2. Toujours soulever le poids avec les deux mains
3. Soulever le poids à partir de la position accroupie
4. Soulever et porter le poids avec un dos étendu et droit.
5. Garder le poids près du corps



### Incorrect

1. Dos rond
2. Soulever le poids en position debout avec les jambes allongées.

## Coupez prudemment les ligatures de journaux

Si vous utilisez un couteau, coupez toujours dans le sens opposé au corps. Rangez toujours votre couteau après chaque utilisation.

## Sécurisez le chariot à main avant de le charger



Chargez-le de l'avant vers l'arrière. De cette façon, il ne peut pas se renverser.



Utilisez les outils spécifiques fournis par Presto.

# Un comportement adapté sur la route

## Ces conseils vous permettront de circuler en toute sécurité

- Éclairez-vous avec une lampe frontale ou une lampe de poche
- Faites attention aux risques de chute tels que les paliers, marches, bordures de trottoir, murs, plaques de glace, etc.
- Arrêtez-vous si vous avez besoin de vérifier quelque chose
- Si le clapet de la boîte aux lettres est gelé, apposez l'autocollant officiel de notification Presto. Vous pouvez l'obtenir auprès de votre responsable



- Utilisez la rampe dans les escaliers. Si vous trébuchez, vous pourrez vous y accrocher
- Respectez les règles de circulation et traversez les routes avec la prudence requise
- Garez le chariot à main à un endroit où il ne gênera pas les autres piétons ou usagers de la route et où il ne pourra pas bouger
- Les réflecteurs de lumière défectueux du chariot doivent être signalés à votre responsable pour réparation
- Si vous rencontrez un chien en liberté, ignorez-le, ne le regardez pas et éloignez-vous tranquillement de lui
- Si vous formez un remplacement, faites-lui remarquer les endroits dangereux ou les angles morts.



# Sur la route avec la voiture

Vous voyagez avec votre véhicule privé et êtes personnellement responsable de sa sécurité de fonctionnement.

## Sécurité opérationnelle

- Fonctionnement du système d'éclairage et de signalisation est à vérifier régulièrement
- Les freins doivent fonctionner correctement
- Les pneus doivent avoir une profondeur de sculpture d'au moins 1,6 mm
- Les pneus d'hiver doivent être montés tôt. En règle générale: D'octobre à Pâques (plus tôt ou plus longtemps en altitude)

## Chargement de la voiture

Chargez le véhicule de manière à ce que le chargement ne puisse pas se déplacer et vous distraire pendant la conduite. La charge doit être fixée de manière à ce qu'elle ne puisse pas voler à travers la voiture en cas de freinage d'urgence.



# Sur la route à vélo

Vous voyagez avec votre vélo privé et êtes personnellement responsable de sa sécurité de fonctionnement.

Pour votre protection personnelle, nous vous recommandons de porter un casque de vélo bien ajusté. Vous savez: "Les têtes intelligentes se protègent!"



## Sécurité opérationnelle

- Vérifier régulièrement le fonctionnement du système d'éclairage
- Les freins doivent fonctionner correctement
- D'octobre à Pâques, nous vous recommandons de monter des pneus d'hiver spéciaux. Le mélange spécial de caoutchouc adhère mieux à l'asphalte en cas de basse température et de verglas

## Chargement

Chargez le vélo de manière à ce que vous ne soyez pas gêné(e) pendant la conduite. La charge doit être fixée de manière à ce qu'elle ne puisse pas tomber pendant le trajet. Des sacoches spécifiques et des sangles de fixation adaptées peuvent être obtenues auprès de votre responsable.

## Règles générales applicables à la circulation routière

- Respectez les règles de circulation. Les porteurs de Presto ne bénéficient d'aucun droit particulier
- Empêchez votre véhicule de rouler en utilisant le frein à main
- L'alcool et les drogues (ainsi que certains médicaments) sont tabous! Ne vous mettez pas dans un état susceptible de vous mettre en danger ou de mettre en danger autrui. Vous vous rendez passible de poursuites

# Si quelque chose arrive

Malgré toutes les mesures de précaution, quelque chose peut toujours arriver. Dans ce cas, essayez de

- Gardez votre calme
- Conservez une vue d'ensemble et mettez-vous en sécurité (trafic)
- Si vous êtes immobilisé(e) utilisez votre téléphone portable pour appeler à l'aide ou attirez l'attention sur vous en parlant ou en criant pour alerter les passants ou les habitants du quartier
- Informez votre responsable dès que possible



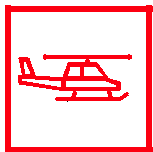
Ambulance:  
144



Les pompiers:  
118



La police:  
117



REGA:  
1414

Chef du porteur:  
\_\_\_\_\_

Presto Presse-Vertriebs AG  
Zentweg 5  
Postfach  
3001 Bern

Contact: [presto.alles@prestoag.ch](mailto:presto.alles@prestoag.ch)

**presto**  AG  
DIE FRÜHZUSTELLER