



## ERGONOMIE

J'adopte les bonnes postures qui préviennent les TMS\*

\* Troubles Musculo-Squelettiques



En adoptant les bonnes postures, je me préserve des TMS et évite de me blesser

### Pour soulever un seau ou une charge



① Je plie les genoux (je mets éventuellement un genou à terre) ② Je déplie les genoux progressivement ③ Je me relève en soulevant le seau et en maintenant mon dos droit

J'utilise un outil de manutention ou le chariot

### Pour réaliser un balayage humide



① Je mets un genou à terre pour positionner la gaze ② Je positionne mes mains correctement sur le manche ③ Je garde le dos droit et les poignets souples lorsque j'effectue le «godillage» (en «S» ou en «8»)

### Pour débrancher un appareil

① Je mets un genou à terre, ② avec une main je maintiens la prise au mur ③ Je retire la fiche avec l'autre main

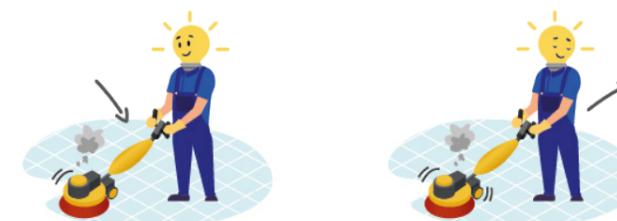


### Pour utiliser un aspirateur



① Je garde le dos droit ② J'adapte la canne de l'aspirateur à ma hauteur ③ Pour aspirer sous un meuble, je mets un genou à terre

### Pour utiliser la monobrosse



① Je règle le timon à la bonne hauteur ② Je me positionne à la bonne distance et mes bras sont relâchés lorsque je recule (je n'utilise pas la monobrosse à bout de bras !)

## Les comportements à éviter pour ne pas me blesser



### Pour débrancher un appareil

Je ne tire pas sur le câble



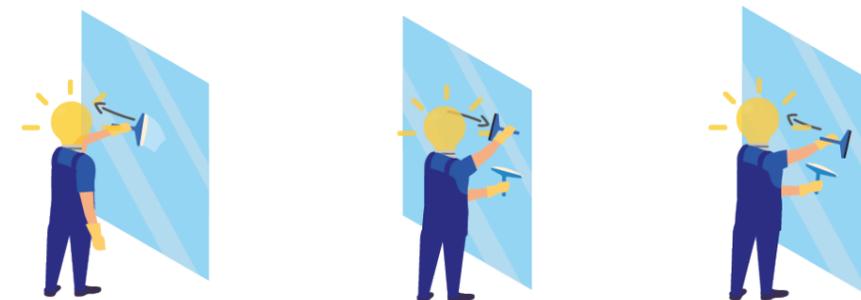
### Pour soulever un seau (ou une charge)



Je ne me penche pas en avant

Je ne porte pas le seau du point d'eau au chariot

### Pour nettoyer une vitre



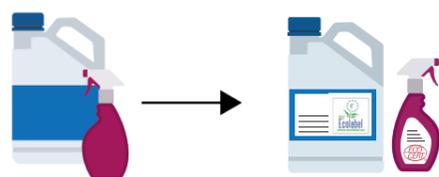
① J'écarte légèrement les pieds pour être stable ② Je garde le dos droit et le poignet souple lorsque j'utilise le mouilleur ou la raclette



## PRODUITS

En utilisant les produits de manière raisonnée et sûre et en respectant les bonnes pratiques d'utilisation des détergents et/ou désinfectants, je réduis les risques pour l'environnement et la santé de tous

### J'utilise les produits adaptés



Je sais reconnaître les produits plus respectueux de l'environnement. Ils sont tout aussi efficaces que les autres produits

### Je manipule les produits en toute sécurité



Je respecte les consignes écrites sur les étiquettes



Je respecte les pictogrammes de sécurité

### Je rince les bidons de produit avant de les jeter



Je rince les bidons de produit avant de les jeter (j'utilise cette eau dans le seau de lavage)

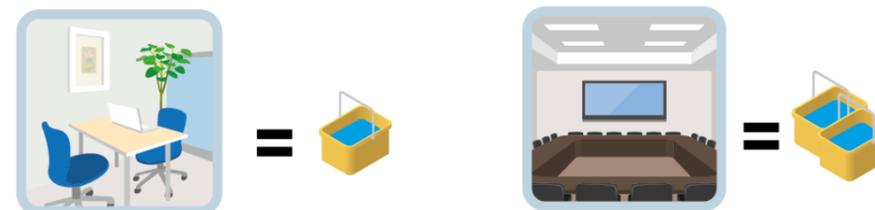


Je jette les bidons dans les poubelles adaptées



Les bidons ayant un pictogramme de danger doivent être éliminés dans des filières spécialisées

### Je dose correctement les produits



Je prépare la quantité de solution en fonction des consignes d'utilisation et de la taille de la pièce



- ① Je met la quantité d'eau nécessaire dans le seau
- ② J'utilise le système de dosage pour mettre la bonne quantité de produit
- ③ Je verse le produit dans le seau rempli d'eau
- ④ Je ferme le bidon et je range le bidon
- ⑤ Je respecte les règles de stockage

### J'agis pour améliorer la qualité de l'air intérieur



Je n'ajoute pas de surodorant aux produits sans odeurs



Lorsque cela est possible, j'ouvre la fenêtre pendant que je nettoie une pièce

### J'applique les bonnes pratiques de désinfection

- ⚠ Avant toute désinfection, la surface doit être nettoyée  
Je ne désinfecte que si cela est nécessaire :
- tous les jours dans les sanitaires;
  - les points de contacts les plus susceptibles d'être contaminés comme les interrupteurs, boutons d'ascenseur, poignées de portes, rampes d'escaliers, équipements et salles de pause... ;
  - le sol que sur consignes
- ⚠ Bien respecter le temps d'action du produit avant de rincer





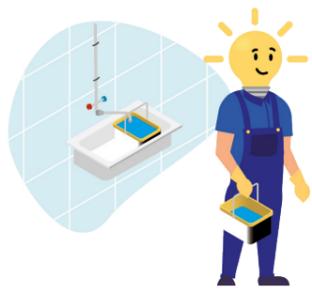
EAU

ÉLECTRICITÉ

ENTRETIEN DU MATÉRIEL

*Je préserve les ressources en entretenant mon matériel et en étant attentif à la consommant d'eau et d'électricité*

## Je préserve les ressources



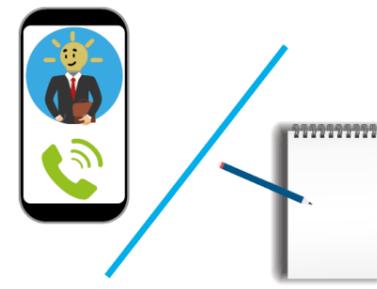
Je ferme le robinet entre chaque remplissage



Je ne remplis pas le seau à ras bord



Je détecte les fuites d'eau (robinet, toilettes...)



En cas de fuite d'eau, j'informe mon responsable et/ou le client par téléphone ou grâce au cahier de liaison du site



Je nettoie le mobilier à l'aide d'une chiffonnette en microfibre qui utilise moins d'eau

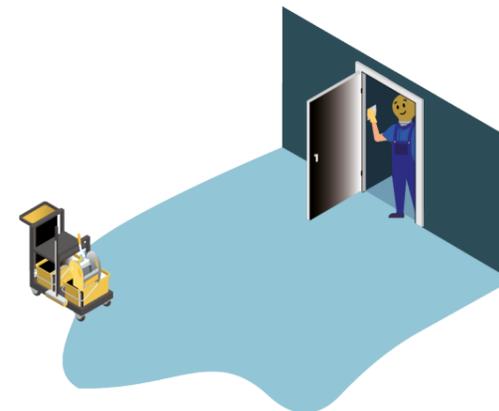


Je rejette les eaux usées dans les lieux qui m'ont été indiqués

## J'économise l'électricité



J'éteins l'aspirateur dès que j'ai fini de l'utiliser afin de ne pas gaspiller d'énergie inutilement



J'éteins la lumière dès que j'ai fini mes prestations dans une pièce

## J'entretiens le matériel de l'entreprise



J'assure le 1<sup>er</sup> niveau de maintenance du matériel : pour l'aspirateur, par exemple, je vérifie le sac et le filtre



Le matériel doit être propre et entretenu. Je nettoie la carrosserie à l'aide d'une chiffonnette



Une fois l'appareil débranché, je nettoie le câble et j'en profite pour vérifier qu'il n'est pas coupé ou entaillé



Si je constate un problème avec le câble ou l'interrupteur, je n'utilise plus la machine et je préviens mon responsable



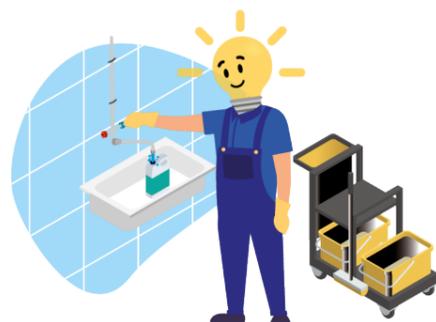
## DÉCHETS

### Les comportements à adopter



En respectant les consignes de tri, en réalisant un bon entretien des poubelles et des locaux à poubelles, j'encourage les usagers à réaliser correctement le tri, je contribue à la valorisation des déchets et je préserve la biodiversité

### Je rince les bidons de produit avant de les jeter



Je rince les bidons de produit avant de les jeter (j'utilise cette eau dans le seau de lavage)



Je jette les bidons dans les poubelles adaptées



Les bidons ayant un pictogramme de danger doivent être éliminés dans des filières spécialisées

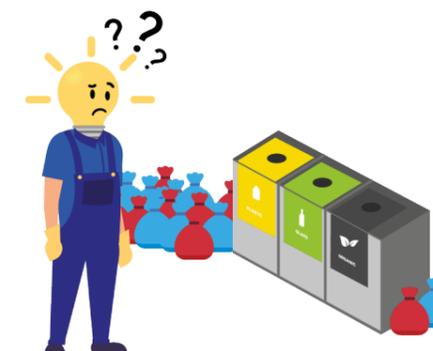
### Je respecte le tri sélectif



Je respecte le tri pour les déchets que je produis et je respecte le tri réalisé en vidant les bornes /poubelles dans les bons conteneurs



Si je constate que le tri est mal fait par les usagers du site, j'informe mon responsable



Si je constate que les bornes de collecte ne sont pas en cohérence avec les conteneurs, j'avertis mon responsable

### Dans les zones de stockage des déchets, je protège la biodiversité



Je ferme les poubelles et conteneurs pour éviter que de petits animaux tombent dedans et ne puissent en sortir



Je veille à ce que la disposition des déchets ne forme pas de piège pour la faune

### Les comportements à éviter



Je ne verse pas les fonds de bidons de produit dans la poubelle



Je ne regroupe pas toutes les poubelles triées dans un même conteneur





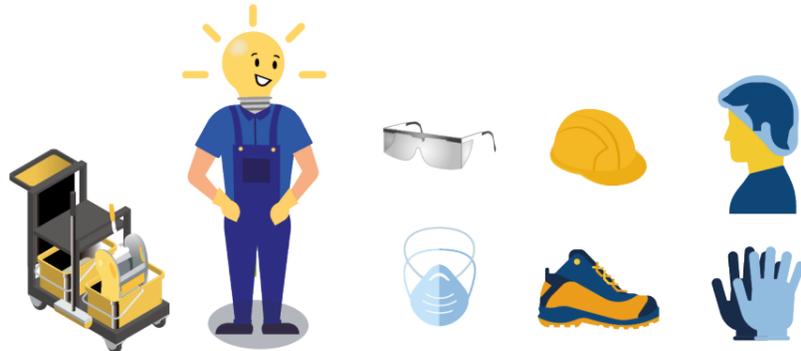
## SÉCURITÉ

### Les comportements à adopter



En adoptant les bons comportements, je préserve ma santé et ma sécurité ainsi que celles des occupants des locaux

#### Je me protège lorsque je travaille



Sur mon chantier, je porte une tenue professionnelle : vêtements de travail, gants et chaussures adaptées (plates, fermées, voire des chaussures de sécurité si nécessaire)

#### Je manipule les produits en toute sécurité



Je respecte les consignes écrites sur les étiquettes



Je respecte les pictogrammes de sécurité

#### Je veille à ma sécurité et à celle des personnes présentes sur le site



Je supprime le risque de glissade en nettoyant immédiatement  
J'installe une signalisation adaptée pour prévenir les clients du risque de chute

#### Je respecte les consignes de sécurité



Je respecte les consignes de sécurité propres à chaque chantier  
Je connais les consignes d'évacuation en cas d'urgence

### Les comportements à éviter



#### Je me protège lorsque je travaille

Je ne réalise pas mes prestations avec mes vêtements de tous les jours

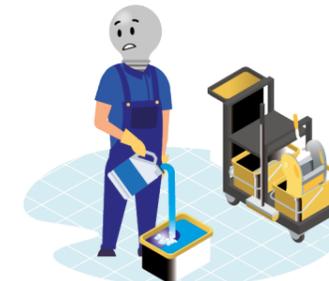


#### Je manipule les produits en toute sécurité

Je ne mélange pas les produits (cela ne permet pas d'obtenir de meilleurs résultats !)



Je regarde ce que je fais lorsque je prépare une solution



Je n'inhale pas les produits pour les reconnaître

