

# CONDITION PHYSIQUE

Une bonne condition physique est essentielle pour chaque pompier. En étant en forme physiquement, vous protégez non seulement les victimes, mais aussi vous-même et vos collègues. Tout commence par un mode de vie sain et une motivation suffisante.

## Comment entretenir votre condition physique ?

- 1 Votre santé est essentielle. Pour vous et vos collègues, gardez-la au top.
- 2 Motivez-vous et motivez vos collègues. Entraînez-vous ensemble !
- 3 Votre zone vous offre différentes possibilités pour entretenir votre condition physique.

Avez-vous déjà pensé à privilégier **le vélo, la marche ou la course à pieds** pour vous rendre à la caserne ? Essayer un nouveau sport est intéressant pour votre condition physique et mentale.

Lisez l'ensemble de nos conseils pour entretenir votre condition physique sur le site web **securitecivile.be**.

**Ne mettez pas en danger votre entourage ou vous-même.**



Retrouvez tous les conseils de sécurité sur [securitecivile.be/fr/risques](https://securitecivile.be/fr/risques)

# Le feu n'est pas toujours votre pire ennemi !



**Avez-vous un mode de vie sain ?  
Nous y travaillons ensemble.**

**ibz .be**

**SAVEZ-VOUS COMMENT FAIRE FACE  
AUX RISQUES PROFESSIONNELS ?**

## Prenez les risques professionnels au sérieux

En tant que pompier, vous êtes disponible de jour comme de nuit pour venir en aide à la population. Vous intervenez en cas d'incendie, d'accident de la circulation, d'inondation, d'effondrement et lors de nombreux autres incidents. Au cours de ces interventions, vous êtes exposé à un certain nombre de risques professionnels. Ils ne sont pas uniquement liés au feu mais ils ne sont pas pour autant moins dangereux. Dans cette brochure, nous avons recensé trois risques importants pour vous.



## HYGIENE

Lors de vos interventions, vous êtes régulièrement confronté à des substances qui peuvent être toxiques ou avoir un impact négatif sur votre santé. Suivez toujours attentivement les procédures. Elles sont avant tout destinées à vous protéger, vous et vos collègues.

### Comment vous comporter face aux substances nocives ?

- 1 Respectez les procédures pour que vos tenues et vos équipements restent propres.
- 2 Ne ramenez pas de substances nocives à la caserne ou à la maison.
- 3 Prenez soin les uns des autres et encouragez vos collègues à respecter les procédures.

Consultez également la procédure opérationnelle standardisée pour une bonne hygiène lors d'une intervention sur le site web [securitecivile.be](http://securitecivile.be).

**Protégez-vous et protégez vos collègues.**



## AGRESSION

Comme les membres des autres services de secours, vous êtes parfois confronté à des agressions au cours de vos interventions. Aucune forme d'agression - même une légère agression physique ou verbale - n'est acceptable ou ne fait partie du job.

### Comment vous comporter face aux agressions ?

- 1 Avant d'intervenir sur le terrain, assurez-vous que la situation est sûre.
- 2 Signalez toute agression verbale ou physique à votre conseiller en prévention. Il est là pour vous.
- 3 Demandez le soutien d'une personne de confiance, du conseiller en prévention ou d'un responsable.

Lisez la FAQ sur le site web [securitecivile.be](http://securitecivile.be) concernant les mesures que vous pouvez prendre à l'égard d'une personne qui commet une agression.

**Signalez systématiquement une agression.**