



L'INDICATEUR

CHOIX DE VACANCES

BIENTÔT, NOUS AURONS NOS CHOIX DE VACANCES À FAIRE. VOICI QUELQUES DÉTAILS IMPORTANTS À PRÉPARER AVANT L'HEURE DE VOTRE RENDEZ-VOUS. PREMIÈREMENT, ALLEZ CHERCHER LE **NOMBRE D'HEURES**

QUE VOUS AVEZ LE DROIT DE PRENDRE EN VACANCES ET EN FÉRIÉS. ILS SONT DANS PRIM'HEURE DANS LA SECTION "MES BANQUES ET QUOTAS"

ET ENSUITE SÉLECTIONNER UNE DATE EN AVRIL POUR SAVOIR VOS HEURES DE LA PROCHAINE ANNÉE. VOUS DEVEZ ENSUITE DIVISER CES NOMBRES PAR VOS HEURES DE TRAVAIL DE VOTRE NOUVEL HORAIRE

POUR VOUS DONNER LE TOTAL DE JOURNÉES QUE VOUS POURREZ PRENDRE. N'OUBLIEZ PAS DE **SOUSTRaire LE 30 MINUTES PAR JOUR** QUI EST SOUS LA FORME D'ALLOCATION SPÉCIALE SUR VOTRE PAIE; DONC SI VOTRE HORAIRE EST DE 8HRS VOUS CALCULEZ 7.5HRS. POUR CEUX QUI

ONT UN HORAIRE AVEC UNE FIN VARIABLE VOUS DEVEZ PRENDRE LA MÉDIANE, DONC UN HORAIRE 19H00 À 3H/5H C'EST COMME DE 19H00 À 4H00, MAIS ENCORE ICI IL FAUT ENLEVER LE 30 MINUTES DONC 8.5HRS. DEUXIÈMEMENT, DANS LA LISTE DES RENDEZ-VOUS POUR LES CHOIX DE VACANCES, TROUVEZ LE VÔtre ET AUSSI CELUI QUI EST AVANT VOUS. EN CONNAISSANT LA PERSONNE AVANT VOUS, CELA VOUS DONNERA UNE

MEILLEURE IDÉE APRÈS SON CHOIX POUR TROUVER LES DATES DISPONIBLES EN VACANCES ET EN FÉRIÉS. **DÈS QUE L'HEURE DE RENDEZ-**

VOUS DE LA PERSONNE AVANT VOUS EST PASSÉE, VOUS POUVEZ

COMMENCER À ENTRER VOS CHOIX. ASSUREZ-VOUS D'AVOIR BIEN RENTRER TOUTES VOS DEMANDES AVANT VOTRE HEURE DE RENDEZ-VOUS. DURANT LA PÉRIODE D'ÉTÉ, IL Y A UNE RESTRICTION DU NOMBRE

DE JOUR QUE VOUS POUVEZ PRENDRE, SOIT **DU 1ER JUIN AU 13**

SEPTEMBRE. POUR CEUX QUI SONT SUR UN HORAIRE 3-2, VOUS AVEZ LE DROIT DE PRENDRE UN MAXIMUM DE 7 JOURS EN VACANCES, DONC 3 BLOCS DE 2 JOURS, 2 BLOCS DE 2 JOURS PLUS 1 DE 3 JOURS OU 2 BLOCS

DE 3 JOURS. POUR CEUX QUI SONT SUR UN 3-3 OU UN 3-4, C'EST 2 BLOCS

DE 3 JOURS. ET POUR CEUX QUI SONT SUR UN 4-3 VOUS POUVEZ

PRENDRE 2 BLOCS DE 4 JOURS. IL N'Y A PAS DE RESTRICTION

CONCERNANT LES FÉRIÉS POUR LA PÉRIODE D'ÉTÉ. CHOSE IMPORTANTE

À NOTER, VOUS DEVEZ OBLIGATOirement PRENDRE VOS VACANCES EN

BLOC ENTIER, DONC UN BLOC 2, 3 OU 4 JOURS COMPLETS SELON VOS HORAIRES ET VOTRE CHOIX DE BLOC DE VACANCES. PAR CONTRE, POUR UN SEUL BLOC DANS L'ANNÉE, S'IL VOUS MANQUE QU'UNE JOURNÉE DE VACANCES POUR COMPLÉTER LE BLOC VOUS POUVEZ UTILISER UN FÉRIÉ. DE PLUS, VOUS AVEZ LA POSSIBILITÉ DE VOUS FAIRE PAYER JUSQU'à 50% DE VOS HEURES DE VACANCES OU UN MAXIMUM DE 80HRS. VOUS DEVEZ

LE MENTIONNER À VOTRE RENDEZ-VOUS DE CHOIX DE VACANCES ET

CELA SERA VERSÉ SUR LA PREMIÈRE PAIE DU MOIS DE JUIN.



LE TRAVAIL DE NUIT Étant EXIGEANT SUR LE CORPS, IL EST TRÈS IMPORTANT D'ADOPTER DE SAINES HABITUDES DE VIE POUR NE PAS Y LAISSER SA PEAU. IL Y A QUELQUES PETITES HABITUDES À PRENDRE POUR AIDER VOTRE CORPS À BIEN VOUS SERVIR.

MANGER À DES HEURES RÉGULIÈRES EN PRENANT LE PLUS GROS REPAS AU DÉBUT DU QUART ET EN ÉVITANT LA CAFÉINE OU AUTRE STIMULANT 4 HEURES AVANT LA FIN POUR NE PAS NUIRE AU SOMMEIL.

SE TROUVER UNE ROUTINE POUR INDICER À NOTRE CORPS QUE C'EST L'HEURE DE DORMIR. LIRE, ÉCOUTER DE LA MUSIQUE DOUCE OU FAIRE DE LA MÉDITATION EN SONT DES EXEMPLES. ÇA DÉMARQUE LE MOMENT ET CE, PEU IMPORTE L'HEURE DE LA JOURNÉE. OU DE LA NUIT.

AMÉNAGER SON ESPACE SOMMEIL. ESSAYER DE DORMIR DANS UN ENDROIT LE PLUS SOMBRE ET LE MOINS BRUYANT POSSIBLE. IL EXISTE DES RIDEAUX QUI COUPENT LA LUMIÈRE ET ADOUCISSENT LES BRUITS EXTÉRIEURS. UN BON INVESTISSEMENT À FAIRE À LONG TERME.

ENCORE PLUS QUE NOS COLLÈGUES TRAVAILLEURS DE JOUR, NOUS SE DEVONS DE FAIRE ATTENTION À NOTRE SANTÉ CAR LES ÉTUDES PROUVENT QUE LE TRAVAIL DE NUIT EST TRÈS DIFFICILE POUR L'HUMAIN. AJOUTER L'EXERCICE PHYSIQUE À VOTRE ROUTINE QUOTIDIENNE VIENDRA AUSSI AIDER À MIEUX DORMIR LE TEMPS VENU.

CERTAINES PERSONNES NE S'HABITUERONT JAMAIS AU TRAVAIL DE NUIT, MAIS COMME AU CASINO C'EST UN PASSAGE OBLIGÉ, GARDEZ EN TÊTE QUE VOUS POUVEZ VOUS FACILITER LA VIE EN ADOPTANT DE BONNES HABITUDES. VOS NUITS DE TRAVAIL N'EN SERONT QUE PLUS AGRÉABLES.

Accident de travail



MALHEUREUSEMENT DE TEMPS EN TEMPS, IL NOUS ARRIVE D'AVOIR UN ACCIDENT OU UN INCIDENT AU TRAVAIL. VOICI QUELQUES DÉTAILS IMPORTANTS À SAVOIR LORSQUE CETTE SITUATION NOUS ARRIVE.

PREMIÈREMENT, IL EST PRIMORDIAL DE TOUJOURS REMPLIR UNE DÉCLARATION D'ACCIDENT DÈS QU'UNE TELLE SITUATION SE PRÉSENTE, PEU IMPORTE LA GRAVITÉ DE L'INCIDENT, ON NE SAIT JAMAIS LES RÉPERCUSSIONS QU'IL POURRAIT Y AVOIR. LORSQUE VOUS REMPLISSEZ LA SECTION "QU'EST-IL ARRIVÉ"

GARDEZ-VOUS EN AUX SIMPLES DÉTAILS DE CE QUI VOUS EST ARRIVÉ ET DE SOULIGNER QUE LA DOULEUR EST SUBITE. EX: JE SUIS TOMBÉ ET J'AI IMMÉDIATEMENT RESENTI UNE DOULEUR AU BAS DU DOS. IL EST IMPORTANT DE NE PAS POSER SON PROPRE DIAGNOSTIQUE SUR LA NATURE DE LA BLESSURE, CELA POURRAIT NUIRE À VOTRE DOSSIER. DANS LA SECTION SUIVANTE "POURQUOI EST-CE ARRIVÉ" IL FAUT METTRE SEULEMENT LES CAUSES DE VOTRE INCIDENT ET ENCORE LÀ AUCUNE ANALYSE DE VOTRE PART SUR VOTRE BLESSURE. EX: IL Y AVAIT DE L'EAU AU SOL. SI UNE CONSULTATION MÉDICALE EST NÉCESSAIRE, AVISER LE SYNDICAT DANS LES PLUS BREFS DÉLAIS POUR QUE L'ON PUISSE VOUS ACCOMPAGNER DANS VOTRE PROCESSUS AVEC LA CNESST.

Conseils pourboires

COMMENT POUVONS-NOUS UTILISER PLUS EFFICACEMENT LE RÉCÉPΤACLE POUR LES POURBOIRES SUR NOTRE TABLE? À LA BASE, IL EST RECOMMANDÉ DE LE PLACER À LA VUE DES CLIENTS AVEC LE MOT POURBOIRES FACE À CEUX-CI. EN PLUS, IL EST FORTEMENT SUGGÉRÉ DE NE PAS LAISSER LES JETONS "RÉSERVÉ" DANS LE RÉCÉPΤACLE CAR LE BUT DE CE DERNIER EST DE METTRE EN VUE L'OPTION POURBOIRE POUR NOS CLIENTS ET NON PAS COMME UN OUTIL OÙ DÉPOSER NOS JETONS "RÉSERVÉ". DE PLUS, CELA AIDERÀ À NE PAS OUBLIER DE DÉPOSER DES JETONS À LA FERMETURE. AUSSI, RIEN NE VOUS EMPÈCHE DE PLACER CE DISPOSITIF DANS LE MILIEU DE LA TABLE LORSQUE VOUS ÊTES EN PIQUET. DE CETTE FAÇON, NOUS POUVONS ATTIRER LE REGARD DES CLIENTS SUR CE DERNIER ET AUGMENTER NOS CHANCES DE RECEVOIR UN POURBOIRE. PENDANT LE JEU, LORSQUE NOUS RECEVONS PLUSIEURS POURBOIRES, IL SERAIT PRÉFÉRABLE DE NE PAS TROP EMPILER LES JETONS DANS LE RÉCÉPΤACLE. ON NE VEUT PAS QUE LE CLIENT RÉALISE COMBIEN IL NOUS DONNE, ET SURTOUT, S'IL SE MET À PERDRE QU'IL NOUS VOIT DÉPOSER UN BON MONTANT DANS LA BOÎTE À POURBOIRES. DONC ON VOUS RECOMMANDÉ QU'AU MOMENT OÙ VOUS AVEZ ACCUMULÉ 25\$ DE FAIRE LE CHANGE IMMÉDIATEMENT ET DE LE PLACER À L'ENDROIT PRÉVU



SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS OU DES IDÉES DE SUJETS QUI VOUS INTÉRESSENT, N'HÉSITEZ PAS À NOUS ÉCRIRE! VOS SUGGESTIONS SONT LES BIENVENUES.
INFO@SCCM3939.COM