



## VOUS ÊTES... ÉLECTRICIEN

### PRINCIPAUX RISQUES

**RISQUE ÉLECTRIQUE** : brûlures, électrisation (notamment troubles du rythme cardiaque), électrocution.

**POUSSIÈRES (ciment, silice, amiante, bois, fibres minérales)** : rhinites, irritations des yeux et des voies respiratoires, allergies respiratoires et cutanées. Exposition possible à l'amiante en cas de travaux de rénovation avec risque de cancer de la plèvre et des poumons.

**MANUTENTION, POSTURES PÉNIBLES ET GESTES RÉPÉTITIFS** : douleurs du dos, des épaules, des coudes, des poignets, des mains et des genoux. Risques de troubles musculo-squelettiques.

**ACCIDENTS DU TRAVAIL** : chutes de hauteur, chutes de plain-pied, coupures, projections dans les yeux, accident de la route.

#### EN SAVOIR PLUS :

[www.ast67.org](http://www.ast67.org)

AST67 - Fiche Conseil Express  
» 'Amiante'

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre médecin du travail

### QUELQUES CONSEILS

#### PRÉVENEZ LE RISQUE ÉLECTRIQUE

- › Veillez à être titulaire d'une habilitation électrique.
- › Travaillez hors tension.
- › Appliquez les procédures de consignation.
- › Portez les équipements de protection individuelle spécifiques aux travaux électriques.
- › Utilisez du matériel et des équipements isolants (outillage, tapis).

#### PROTÉGEZ-VOUS CONTRE LES POUSSIÈRES

- › Portez des lunettes de protection.
- › Portez un masque anti-poussière FFP3.
- › Pensez à la possibilité de présence d'amiante lors des travaux de rénovation. Demandez à votre employeur à bénéficiaire de la formation réglementaire. Demandez-lui si un diagnostic amiante a été réalisé. A défaut, vous disposez d'un droit de retrait.

#### ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

##### Protégez vos épaules, vos coudes, vos poignets et vos mains :

- › Utilisez des outils électroportatifs légers, munis de dispositifs anti-vibrateurs.
- › Rapprochez-vous au maximum de la zone de travail.
- › Travaillez, dès que possible, les coudes près du corps, plus particulièrement lors du port de charge.



Ce qu'il faut faire :

##### Protégez vos genoux :

- › Limitez au maximum les positions agenouillées et/ou accroupies.
- › Portez des genouillères ou utilisez des plaques en mousse.

##### Protégez votre dos :

- › Utilisez les aides à la manutention disponibles.
- › Pour soulever, rapprochez-vous le plus possible de la charge, dos droit et genoux légèrement fléchis.
- › Portez à deux les charges de plus de 25kg (idéalement, 15kg) qui ne peuvent pas être manutentionnées mécaniquement.

#### PRÉVENEZ LES ACCIDENTS

- › Le travail sur échelle n'est autorisé que s'il s'agit de travaux de courte durée ne présentant pas de caractère répétitif. Dans tous les cas, l'échelle doit être fixée.
- › Pour le travail en hauteur, utilisez une plateforme de travail sécurisée.
- › Maintenez le chantier propre, rangé et bien éclairé.
- › Utilisez du matériel adapté, aux normes et en bon état.
- › Portez des lunettes de protection si nécessaire et des chaussures de sécurité.

#### ADOPTÉZ LES BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE DE TRAVAIL

- › Lavez-vous régulièrement les mains avec un savon doux et appliquez de la crème réparatrice.
- › Respectez les règles d'hygiène élémentaires : ne pas boire, manger ou fumer sur les lieux de travail.
- › Pensez à changer fréquemment vos gants, vos masques et vos vêtements de travail.

Rapprochez-vous de votre employeur pour pouvoir appliquer au mieux ces conseils de prévention.