



VOUS ÊTES... CHAUFFEUR POIDS LOURDS

PRINCIPAUX RISQUES

RISQUE ROUTIER : blessures diverses, décès.

MANUTENTION, POSTURES PÉNIBLES ET VIBRATIONS : douleurs du cou, du dos, des épaules, des genoux, des chevilles : risques de troubles musculo-squelettiques. Station assise prolongée : jambes lourdes, varices.

ACCIDENTS DU TRAVAIL : chute de plain-pied, chute de hauteur (depuis les quais, le marchepied, les échelles d'accès), chute de marchandises (écrasement, coincement, contusion), collision (à pied, avec d'autres véhicules), risque spécifique lié à la marchandise transportée (chimique, biologique, etc.).

CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES (horaires décalés et/ou irréguliers, horaires coupés, travail de nuit, éloignement du domicile, délais à respecter, vigilance continue, travail isolé, risque d'agression) : fatigue, stress, mauvaise hygiène de vie, surpoids, risques de maladies cardiovasculaires, troubles digestifs, troubles du sommeil, perturbation de la vie familiale et sociale.

EN SAVOIR PLUS :

www.ast67.org

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

QUELQUES CONSEILS

PRÉVENEZ LES ACCIDENTS DE LA ROUTE

- Respectez le Code de la Route : restez vigilant, ne téléphonez pas en conduisant, quel que soit le dispositif utilisé. Ne consommez pas d'alcool, ni de substances illicites.
- Informez votre hiérarchie en cas de graves intempéries ou autres imprévus, afin qu'elle puisse prendre les mesures nécessaires.
- Prenez régulièrement des pauses.
- Consultez votre médecin du travail en cas de baisse de vos facultés visuelles, de maladie et de prises de médicaments pouvant présenter un risque pour la conduite.
- Demandez systématiquement à être formé à la prise en main de tout nouveau véhicule.

ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

- Réglez votre poste de conduite en fonction de votre taille et de votre poids afin de garder les coudes au maximum près du corps lors de la conduite.
- Prenez régulièrement des pauses et profitez-en pour marcher et vous étirer.
- Si vous réalisez des opérations de chargement/déchargement : utilisez les aides à la manutention disponibles.
- Rapprochez-vous le plus possible de la charge, dos droit et genoux légèrement fléchis



Ce qu'il faut faire :

- Déchargez le plus près possible de la zone de stockage
- Portez à 2 les charges de plus de 25 kg (idéalement 15 kg), qui ne peuvent être manutentionnées mécaniquement.

PRÉVENEZ LES ACCIDENTS DU TRAVAIL

- Demandez à prendre connaissance des protocoles de sécurité établis avec les clients. Appliquez les mesures de prévention qui y figurent.
- Utilisez les marches d'accès à la cabine en vous positionnant face au véhicule et en ayant les mains libres : suivez la règle des 3 points d'appui.
- Ne descendez pas de la cabine en sautant et soyez attentifs à l'état du sol.
- N'utilisez les engins de manutention que si vous y êtes formés et autorisés.
- Portez les gilets haute-visibilité, les chaussures de sécurité et les gants fournis par votre employeur.

ADOPTÉZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

- Dormez au calme et dans l'obscurité.
- Prenez 3 repas légers et équilibrés par 24 heures.
- Ne grignotez pas, ne sautez pas de repas.
- Buvez régulièrement de l'eau.
- Pratiquez une activité physique régulière.

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