



## VOUS ÊTES... CHAUFFEUR - LIVREUR - COURSIER

### PRINCIPAUX RISQUES

**RISQUE ROUTIER :** blessures diverses, décès.

**MANUTENTIONS, POSTURES PÉNIBLES ET VIBRATIONS :** douleurs du cou, du dos, des épaules, des genoux et des chevilles : risque de troubles musculo-squelettiques. Montées et descentes répétées du véhicule.

**ACCIDENTS DU TRAVAIL :** chutes de plain-pied, chutes de hauteur (montée / descente de la cabine), chutes de marchandises (écrasement, coincement, contusion), lumbagos, agressions pour vol.

**EXPOSITION AUX INTEMPÉRIES ET À LA CHALEUR**

**CONSTRAINTES ORGANISATIONNELLES ET RELATIONNELLES** (horaires coupés et décalés, horaires irréguliers, travail sous contrainte de temps, difficultés de stationnement ou d'accès au lieu de livraison, risques d'agression, contacts avec les clients, absence des clients, tournées mal organisées, méconnaissance des trajets...): 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](http://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 fortes intempéries ou autres imprévus, afin qu'elle puisse prendre les mesures nécessaires.
- 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.

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

- Pour les livraisons en véhicule : 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.
- Lors du chargement et des livraisons, utilisez les aides à la manutention disponibles (chariots, diables...).
- Rapprochez vous le plus possible de la charge, dos droit et genoux légèrement fléchis.
- 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.
- Demandez à bénéficier d'une formation PRAP.

Ce qu'il faut faire :



#### PRÉVENEZ LES ACCIDENTS DU TRAVAIL

- Portez les EPI fournis par votre employeur (vêtements de travail, gants, chaussures de sécurité, gilet haute-visibility, casque).
- Ne descendez pas de la cabine en sautant et soyez attentif au trafic et à l'état du sol.
- Veillez à l'entretien et au nettoyage réguliers du véhicule (éclairage, état des pneumatiques, essuie-glaces, équipements de sécurité ...).
- Veillez à fermer votre véhicule au moment de la livraison chez le client.

#### PROTÉGEZ-VOUS DES INTEMPÉRIES, DE LA CHALEUR ET DU SOLEIL

- Portez des vêtements de protection (casquette, bonnet, vêtements chauds...) et des lunettes anti-UV.
- Adaptez votre tenue, votre alimentation et vos apports en eau aux températures extrêmes.

#### PRÉPAREZ PRÉALABLEMENT VOTRE TOURNÉE (trajet, horaires de livraison, configuration des locaux, moyens d'accès, optimisation du chargement du véhicule).

#### ADOPTÉZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

- Prenez une pause déjeuner. Mangez équilibré.
- Ne grignotez pas.
- Buvez régulièrement de l'eau.

#### DEMANDEZ à POUVOIR BÉNÉFICIER DE FORMATIONS à la conduite en sécurité et à la gestion des situations conflictuelles.

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