

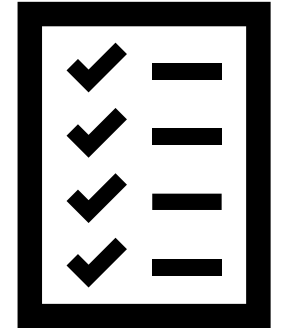


Prévention des dommages sanitaires

Préparation examen oacp

Pour l'examen, vous devez savoir:

- ✓ Expliquer les risques liés au travail de chauffeur
- ✓ Le stress
- ✓ Décrire les risques physiques et psychiques
- ✓ Ergonomie
- ✓ Les moyens de protections individuels, EPI



Définition: l'ergonomie

Adapter l'environnement du travail à la personne

Exemple; le réglage du siège

Les risques liés au travail de chauffeurs

- ✓ Les chutes
 - ✓ La fatigue
 - ✓ La pression psychologique = stress
 - ✓ La pression physique = stress
 - ✓ Dangers sur la route = stress
 - ✓ Soulever, tirer des charges...
 - ✓ Risques pour la santé à long terme...
-

Les risques liés au travail de chauffeurs

A quel point vous sentez-vous oppressé par les facteurs suivants lorsque vous commencez à conduire ?

	à peine	peu	assez fortement	très fortement
1. Siège du conducteur	☐	☐	☐	☐
2. Trajets nocturnes	☐	☐	☐	☐
3. Climat	☐	☐	☐	☐
4. Bruit	☐	☐	☐	☐
5. Repas irréguliers	☐	☐	☐	☐
6. Fatigue	☐	☐	☐	☐
7. Horaires de service irréguliers	☐	☐	☐	☐
8. Problèmes de santé	☐	☐	☐	☐
9. Passagers désagréables/ type de chargement	☐	☐	☐	☐
10. Rareté des lieux d'aisance	☐	☐	☐	☐

Les charges

Porter des charges de manière régulière et sans faire attention peut avoir des conséquences néfastes sur votre santé.

Soulever des charges de façon régulières, monter et descendre de la cabine, tirer un transpalette, cela tous les jours...

Les charges: réduire les risques

Votre colonne vertébrale est essentielle pour vous soutenir dans toutes ces actions.

Principe essentiel : les charges doivent être soulevées et portées le plus près possible du corps et avec le dos le plus droit possible.



Incorrect : Soulever avec le dos arrondi



Correct : Soulever avec le dos droit

Les charges: réduire les risques



Les charges: réduire les risques

Toutes les aides sont bonnes à prendre!





Cet exo squelette permet de lever une charge de 400kg!

Les charges: réduire les risques

Attention; risque de se coincer!

Que vous utilisiez un **transpalette** ou un **diable de manutention**, il est préférable de *pousser la charge plutôt que de la tirer.*

Utiliser un **transpalette manuel** durant toute une journée peut causer des douleurs ainsi que des micros-lésions. Sur le long terme, vos salariés se blesseront et finiront en *arrêt de travail*.

Quand on **tire une charge**, l'ensemble du dos est sollicité. Il est alors difficile de ne pas faire de faux mouvements, surtout si des virages sont faits avec le **transpalette**.



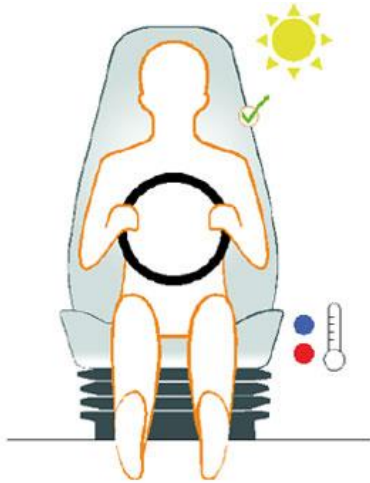
Le réglage du siège



Le réglage du siège



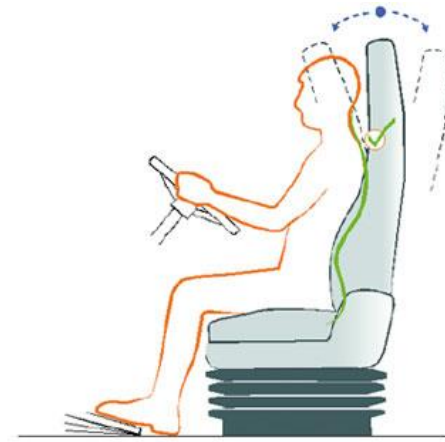
Réglage de ceinture
en hauteur



Ventilateur et chauffage



accoudoirs réglables



Dossier haut avec appui-tête intégré
et l'ajustement de l'épaule



Système pneumatique intégré
(IPS) avec un soutien
lombaire et joues latérales
ajustables

Mesures à prendre pour votre santé

- ✓ Vous échauffer avant de commencer à travailler
 - ✓ Faire des étirements; torse, cou, bras, jambes...
 - ✓ Pratiquer un sport régulièrement; marche, cours à pied, vélo, natation
-

Sécurité à l'intérieur et à l'extérieur de votre véhicule

Les risques sont nombreux;

La palette qui n'a pas été rangée > chute dans le dépôt

Sauter depuis le pont de votre camion > tordre la cheville voir plus grave...

Idem depuis la cabine

Ne pas allumer la lumière au dépôt > chute

Inobservation de la zone (chantier) > chute dans une fosse...

Monter et descendre de la cabine



La signalétique



La signalétique



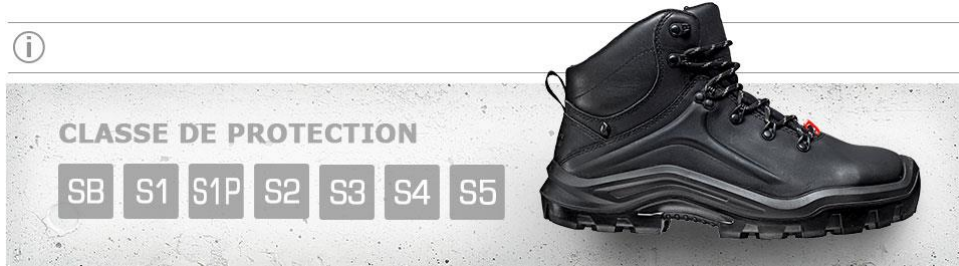
Les équipements de protection individuel EPI



Les équipements de protection individuel EPI



Les équipements de protection individuel EPI



Classe de référence pour
les chauffeurs, S3



Les équipements de protection individuel EPI



VERTEX VENT HI- VIZ
+ VIZIR SHADOW
+ protection pour VIZIR
et VIZIR SHADOW



VERTEX VENT
+ PORTE- BADGE



STRATO VENT
+ PIXA



STRATO HI- VIZ
+ VIZEN MESH
+Protège nuque