



#### VACCINATIONS :

Vérifier que vous êtes bien à jour de vos vaccinations antitétaniques.  
Se renseigner auprès du médecin du travail et/ou du médecin traitant.



#### TROUSSE DE SECOURS :

Savoir où se trouve la trousse de secours.  
Vérifier les dates de péremption des produits avant toute utilisation.  
Prévenir le responsable pour le réapprovisionnement des produits consommés.



#### NUMEROS D'URGENCE :

SAMU : **15** ou **112**  
POMPIERS : **18**  
CENTRE ANTIPOISON DE MARSEILLE : **04 91 75 25 25**



#### EN CAS D'ACCIDENT PENDANT LE TEMPS DE TRAVAIL :

Prévenir rapidement l'employeur et lui envoyer l'arrêt de travail, le cas échéant,  
dans les 48 heures.



#### CONTACTS UTILES :

ALCOOL-INFO-SERVICE.FR - **0 980 980 930**  
DROGUES-INFO-SERVICE.FR - **0 800 23 13 13**  
TABAC-INFO-SERVICE.FR - **3989**



#### HYGIENE DE VIE :

Boire 1,5 l à 2 l d'eau/jour.  
Limiter sa consommation de boissons sucrées et de café.  
Faire 3 repas/jour (ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé).  
Pratiquer une activité physique régulière.  
Respecter un nombre d'heures de sommeil suffisant (environ 7h/nuite).



Cap Var - Bât. D2 - 148 ave G. Guynemer - 06700 Saint-Laurent-du-Var  
Tél. : 04 92 00 24 70 - [www.ametra06.org](http://www.ametra06.org)



## PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

### GARDIEN D'IMMEUBLE



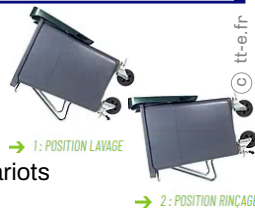
L'AMETRA06 VOUS CONSEILLE



## Manutention manuelle - Postures contraignantes

*Douleurs du dos, des épaules, des coudes, des poignets et des mains.*

- Pousser ou tirer un seul conteneur à la fois.
- Utiliser des aides à la manutention : positionneurs de lavage de conteneurs, de pousseurs tracteurs accompagnants (PTA) pour la sortie des conteneurs...
- Limiter les postures contraignantes : positions agenouillées, accroupies...
- Soulever une charge en s'en rapprochant dos droit et genoux fléchis.
- Limiter la distance de port de charge et les quantités portées : utiliser des chariots de ménage professionnels et réduire le volume des seaux d'eau.
- Utiliser un système de presse au lieu de la serpillière, des lingettes en microfibras plutôt que des éponges, des outils avec des manches télescopiques pour le nettoyage en hauteur...
- Demander une formation sur les risques liés à la manutention et aux postures de travail.



lt-e.fr

→ 1: POSITION LAVAGE

→ 2: POSITION RINÇAGE



## Chute de plain-pied

*Sols glissants suite à des intempéries, sols mouillés... : chute, entorse, fracture.*

- Porter des chaussures confortables, légères, fermées et à semelles antidérapantes.
- Prévenir l'employeur en cas de présence de zones mal éclairées.
- Maintenir les locaux rangés et les accès dégagés.
- Être attentif aux sols humides (cônes de signalisation), aux dénivellations et sols endommagés.



## Chute de hauteur

*Escaliers, nettoyage des vitres, changement d'ampoules, accès aux toitures... : chute, entorse, fracture.*

- Utiliser du matériel télescopique, des plateformes individuelles roulantes légères sécurisées ou spéciales « escalier ».
- Pour rappel : Il est interdit de travailler à l'échelle et à l'escabeau (art. Code du travail R.4323-63) sauf en cas exceptionnel, pour un travail à faible risque, de courte durée et non répétitif.**
- En cas d'intervention sur toiture, veiller à la présence de garde-corps normalisés. En cas d'absence, prévenir l'employeur.



## Risques psychosociaux

*Agressions verbales, incivilités, vandalismes, dégradations, isolement psychologique, insécurité, événements graves...*

- Afficher les horaires de permanence sur la porte de la loge.
- Demander une formation à la gestion des agressions et des situations conflictuelles.
- Faire remonter les difficultés à l'employeur (d'un point de vue organisationnel, matériel, ...).
- En cas de difficultés, demander une visite médicale à votre initiative auprès du médecin du travail.



## Risque électrique

*Electrisations, brûlures, choc...*

- Demander une formation aux risques électriques en cas de changement d'ampoule ou d'intervention dans un environnement électrique.
- Ne jamais manipuler de matériel électrique sur sol mouillé ou avec les mains mouillées.



## Risque infectieux

*Déjections de pigeons ou de rats, seringues usagées, débris au sol dans les locaux de poubelles ou dans les espaces communs.*

- Porter des gants de protection.
- Ne pas ramasser d'ordures à la main notamment dans les poubelles murales et ne pas tasser à la main les ordures dans les conteneurs : prendre un balai ou un bâton.
- En cas de présence d'aiguilles de seringues, les ramasser avec une pince, les mettre dans une boîte spéciale DASRI à déposer dans une pharmacie (ne pas jeter dans la poubelle).
- En cas de présence de fientes de pigeons, privilégier un nettoyage humide avec un désinfectant. Proscrire l'utilisation de jets sous pression ou le balai pour éviter toute suspension.
- Se nettoyer régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou avec du gel hydroalcoolique.



© Denios



## Risque chimique - Poussières

*Risque d'irritations, d'allergies cutanées et/ou respiratoires.*

### Désinfectants, produits nettoyants...

- Prendre connaissance des pictogrammes et des informations figurant sur les emballages.
- Ne pas transvaser les produits dans des bouteilles alimentaires ou ayant contenu un autre produit et étiqueter les nouveaux contenants.
- Porter des gants (en nitrile), une tenue de travail nettoyée régulièrement et des lunettes de sécurité en cas de projection.
- Vaporiser les produits sur un chiffon et non sur la surface à nettoyer afin d'éviter leur inhalation.
- Utiliser les produits dans un endroit bien ventilé, aérer pendant et après leur utilisation.
- Ne jamais mélanger des produits entre eux car des gaz toxiques pourraient se dégager : eau de javel et acide...
- Attention au surdosage, respecter les dilutions du fournisseur (voir la fiche technique).
- Stocker les produits dans un local fermé, dédié, aéré et hors de portée du public.
- Se laver les mains à l'eau et au savon après utilisation des produits.
- Demander une formation sur le risque chimique.

### Poussières

*Intervention dans des espaces empoussiérés (cave, parking...), des espaces verts.*

- Pour les parkings extérieurs, lors du soufflage : porter un ½ masque à poussières au minimum FFP1 et un écran facial.
- Pour les caves et les parkings intérieurs : nettoyer à l'humide ou avec un aspirateur.



## Ambiance thermique

- Protéger les parties du corps exposées au soleil (crème solaire, lunettes de soleil...).
- Porter des vêtements adaptés à la température.



## Utilisation de machines et d'outils

*Coupure, sectionnement de membres, entraînement des doigts, des cheveux, des vêtements par des systèmes en mouvement, projection, bruit...*

- Porter les EPI : chaussures de sécurité, visières ou lunettes de sécurité, gants, protections auditives (casque anti-bruit ou bouchons d'oreille)...
- Signaler immédiatement à l'employeur tout matériel défectueux.
- Entretenir les machines après chaque utilisation.