



VACCINATIONS :

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



TROUSSE DE SECOURS :

Savoir où se trouve la trousse de secours dans le véhicule.
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/nuit).

PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

CHAUFFEUR - LIVREUR COURSIER VL





Risque routier en mission

Accidents de la route : blessures diverses, décès.

- Respecter le Code de la route.
- Faire le tour du véhicule et vérifier son état : éclairages, pneumatiques, essuie-glaces, niveau des liquides moteur... et prévenir l'employeur en cas d'anomalie.
- Vérifier la présence des équipements de sécurité : gilet haute visibilité, triangle de pré-signalisation, extincteur.
- Vérifier la météo avant chaque trajet et connaître la procédure à suivre en cas d'intempéries.
- Bien répartir le chargement dans le respect de la charge maximale autorisée.
- Avant de démarrer, régler le siège, les rétroviseurs et mettre la ceinture de sécurité.
- Respecter les temps de conduite et les temps de repos.
- Garder une bonne vigilance en conduisant : ne pas manger et boire en conduisant.
- Porter des chaussures fermées (tongs interdites pour la conduite).
- Ne pas consommer d'alcool, ni de substances illicites et vérifier la compatibilité de la prise de médicaments avec la conduite.
- Porter le gilet de haute visibilité pendant les livraisons.
- Prévenir l'employeur en cas de problème : crevaison, panne mécanique, accident... et porter le gilet haute visibilité.
- Faire contrôler régulièrement sa vue.



Bruit

- Adapter le volume sonore des différents appareils dans le véhicule.
- Ne pas écouter de musique à l'aide d'un casque ou d'oreillettes.



Chute de hauteur

Chutes de hauteur (montée / descente de la cabine), chutes de marchandises (écrasement, coincement, contusion).

- Utiliser les marches d'accès en vous positionnant face au véhicule et en gardant toujours 3 points d'appui (une main libre maximum).
- Descendre du véhicule sans porter de charge.
- Ne pas sauter pour descendre du véhicule et être attentif à l'état du sol.



Chute de plain-pied

- Privilégier la descente côté trottoir et être vigilant aux abords des lieux de chargement et de déchargement (circulation des piétons, trottinettes, vélos...).
- En cas de descente du véhicule côté rue, rester très vigilant vis-à-vis des véhicules en circulation.



Manutention manuelle - Postures contraignantes - Gestes répétitifs

Douleurs du cou, du dos, des épaules, des genoux et des chevilles : risque de troubles musculo-squelettiques.

Sur la route

- Régler 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.

En livraison

- Préparer la tournée (trajet, horaires, moyens d'accès...) en optimisant le chargement du véhicule.
- Utiliser les EPI : gants et chaussures de sécurité.
- S'équiper d'un cutter à lame rétractable ou d'un système coupant sécurisé.
- Utiliser au maximum les aides à la manutention équipées de roulettes avec des poignées à hauteur d'homme (ex : diable, diable trois roues pour les escaliers, transpalette manuel, ...).
- Rappel : un transpalette est fait pour être tiré et non poussé.*
- Pour soulever une charge, se rapprocher de la charge, dos droit et genoux fléchis.
- Limiter la distance de port de charge et les quantités portées.
- Demander une formation sur les risques liés à la manutention et aux postures de travail.



Risque chimique

Irritation, émanation de produits dangereux...

Nettoyage du véhicule

- Prendre connaissance des pictogrammes et des informations figurant sur l'emballage des produits.
- Porter des gants (en nitrile de préférence), des lunettes de protection et une tenue de travail.

Transport de produits chimiques (hors transports de matières dangereuses ADR)

- Connaître la procédure en cas de déversement de produits dans le véhicule.
- S'assurer de la présence de matériels de nettoyage.



Risques psychosociaux

Horaires coupés et décalés, 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...

- Echanger avec le supérieur hiérarchique ou l'employeur.
- Faire remonter les difficultés à l'employeur (d'un point de vue organisationnel, matériel, ...).
- Demander une visite médicale à votre initiative auprès du médecin du travail.
- Demander à prendre connaissance des protocoles de sécurité de chargement et de déchargement établis avec les clients lorsqu'ils existent.