



VACCINATIONS :

Vérifier que vous êtes bien à jour de vos vaccinations.
Se renseigner auprès du médecin du travail et/ou du médecin traitant.
Centre de vaccinations internationales du CHU de Nice :
Tél. : 04 92 03 54 67 - 04 92 03 57 45



TROUSSE DE SECOURS :

Avoir une trousse de secours dans le véhicule.
Vérifier les dates de péremption des produits régulièrement.



NUMEROS D'URGENCE :

SAMU : 15 ou 112
POMPIERS : 18



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

COMMERCIAL ITINERANT





Risque routier en mission

 **Ne pas prendre le volant en cas de retrait de permis, sous l'emprise d'alcool et/ou de stupéfiants.**
Pour aller plus loin, consulter le dépliant "Le risque routier professionnel" sur www.ametra06.org.

Avant chaque trajet

- Faire le tour du véhicule et vérifier son état : éclairage, pneumatiques, essuie-glaces, niveau des liquides moteur, les équipements de sécurité obligatoires et prévenir l'employeur en cas d'anomalie.
- En cas de nécessité, s'assurer de la présence des lunettes correctrices dans le véhicule (et prévoir une paire de lunettes de protection solaire).
- Vérifier la présence des papiers du véhicule à bord (carte grise, attestation d'assurance et certificat de visite technique en cours de validité).
- Optimiser et planifier les déplacements en favorisant les trajets les plus rapides.
- Prendre connaissance du bulletin météorologique et du trafic routier.
- Si le véhicule ne dispose pas de système Bluetooth intégré, mettre le téléphone sur « ne pas déranger » ou sur la messagerie. Proscrire l'utilisation de tout appareil d'écoute fixé à l'oreille.
- En cas de charge, bien la répartir et l'arrimer en respectant la charge maximale autorisée.
- Régler le siège en fonction de sa morphologie :
 - > Avoir les cuisses en appui
 - > Les jambes légèrement fléchies
 - > Le dos contre le dossier
 - > Les mains à 10h10 sur le volant
 - > Les coudes au plus près du corps



Sur la route

- Respecter le Code de la route, notamment les distances de sécurité.
- Faire contrôler sa vue.
- La fatigue et la somnolence augmentent le risque d'accident par 3 ou 4. Reconnaître les signes avant-coureurs de la somnolence : picotement des yeux, raidissement de la nuque, douleurs dans le dos,...
- Effectuer des pauses régulières (minimum toutes les 2 heures) en réalisant des mouvements d'assouplissement (faire rouler des épaules vers l'arrière, 6 à 8 fois, puis lever ensuite les deux bras vers le haut....).
- Rester concentré sur sa conduite : ne pas manger ou boire en conduisant, adapter le volume sonore de la musique.
- Vérifier la compatibilité de la prise de médicaments avec la conduite :



- Lors de la descente du véhicule, rester très vigilant aux autres véhicules, piétons, trottinettes, vélos...
- En cas d'accident, panne, crevaison,... stationner le véhicule hors de zones dangereuses, porter le gilet haute visibilité et utiliser le triangle de signalisation puis prévenir l'employeur.
- Porter des chaussures fermées (tongs interdites pour la conduite).



Manutention manuelle

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

- Utiliser les aides disponibles (chariots, diable pliable, mallette à roulettes, sac à dos...).
- Soulever une charge en s'en rapprochant dos droit et genoux fléchis.



Risque incendie

- Ne pas fumer et ne pas téléphoner en remplissant le réservoir du véhicule.



Risques psychosociaux

Travail sous contrainte de temps et/ou d'objectifs, difficultés de stationnement, contacts avec les clients, tournées chargées, aléas des transports, forte amplitude horaire, sentiment d'isolement...

- Préparer soigneusement les visites et organiser les tournées.
- Planifier le temps de travail en 3 phases distinctes : temps de conduite, relation clients et pauses.
- Si possible, utiliser les technologies de communication (visioconférence, audioconférence) pour réduire les déplacements.
- Veiller à maintenir des échanges courtois en toutes circonstances, savoir garder son calme, rester poli, demander à être formé à la gestion des conflits.
- Echanger avec ses collègues et la hiérarchie sur les difficultés rencontrées : organisation du travail, interaction hiérarchie/collègues, incivilités clients.
- Demander une visite médicale à votre initiative auprès du médecin du travail en cas de difficulté.



Déplacements longue distance

- Consulter le site du gouvernement : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/>
- S'informer de l'obligation vaccinale et des recommandations sanitaires du pays destinataire.
- Prévoir un temps de récupération pour tenir compte des décalages horaires.
- En avion, porter des bas de contention (après avis de son médecin généraliste) pour éviter la sensation de jambes lourdes, se déplacer et étirer les mollets (en effectuant des flexion-extension des chevilles...).



Dès le désir de grossesse et/ou le début de grossesse, contacter le médecin du travail.