



#### 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).



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

### CONDUCTEUR DE BUS



Edition : Février 2023 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - Crédit photo : Fotolia.com - Piktochart.com

L'AMETRA06 VOUS CONSEILLE



## Risque routier

### Avant le départ

- Faire le tour intérieur et extérieur du véhicule et vérifier : les éclairages, pneumatiques, essuie-glaces, niveau des liquides moteur, ceintures de sécurité.
- Essayer les différents modes de freinage, contrôler les équipements de sécurité obligatoires et prévenir l'employeur en cas d'anomalie.
- Contrôler le positionnement des rétroviseurs.
- S'assurer que les portes et fenêtres de secours soient bien déverrouillées.
- Vérifier la présence et la validité des papiers du véhicule (carte grise, attestation d'assurance,...) et de son permis de conduire.
- Vérifier la présence de la trousse de secours dans le véhicule.
- Prendre connaissance du bulletin météorologique et du trafic routier.

### Sur la route

- Rester toujours vigilant.
- Ne pas être sous l'emprise d'alcool et de stupéfiants, leur consommation est interdite par la loi :
  - \* Alcool : risque d'accident multiplié par 2 avec 0,5g d'alcool par litre de sang.
  - \* Cannabis : risque multiplié par 2.
  - \* Association alcool /cannabis : risque multiplié par 29.
- > Ne pas sous-estimer les effets de l'alcool : rétrécissement du champ visuel, diminution des réflexes, altération de l'appréciation des distances,...
- Vérifier la compatibilité de la prise de médicaments avec la conduite.
- Savoir reconnaître les signes avant-coureurs de la somnolence qui multiplie le risque d'accident par 8 : 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 les épaules vers l'arrière 6 à 8 fois, puis lever les deux bras vers le haut.
- Respecter le Code de la route.
- Ne pas téléphoner en conduisant (risque multiplié par 5).
- Ne pas rédiger de SMS (risque multiplié par 23).
- Ne pas manger ou boire en conduisant.
- Respecter les distances de sécurité et les allonger la nuit.
- Actionner les clignotants suffisamment à l'avance pour signaler les intentions de manœuvres.
- Porter des chaussures plates et fermées (tongs interdites pour la conduite).
- Lors de la descente du véhicule, rester très vigilant aux autres véhicules, piétons, trottinettes, vélos,...
- En cas d'accident, panne, crevaison : stationner si possible le véhicule hors des zones dangereuses, porter le gilet haute visibilité et utiliser le triangle de signalisation, puis prévenir l'employeur.



## Posture assise prolongée

- Eviter les vêtements trop serrés à la taille et aux jambes.
- Régler le siège en fonction de sa morphologie (taille et poids) :
  - \* 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.



## Vibrations

- Régler les sièges à suspension pneumatique.
- Avoir une conduite douce.



## Horaires de travail atypiques (irréguliers/nuit)

- Respecter des horaires réguliers de coucher et de lever, avec une durée conseillée de 7 h de sommeil par 24 h.
- Dormir dans une chambre obscure, calme et non surchauffée (entre 16°C et 18°C).
- Faire, si possible, une sieste de 30 minutes permettant de récupérer la dette de sommeil.
- Privilégier le sommeil le plus tôt possible en fin de poste.

Pour aller plus loin, consulter nos fiches de prévention sur le travail posté/de nuit : Hygiène de vie / Conseils nutritionnels sur : [www.ametra06.org/expositions-professionnelles](http://www.ametra06.org/expositions-professionnelles)



## Incendie

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



## Chute de plain-pied – Chute de hauteur

- Ne pas sauter pour descendre du véhicule.
- Etre attentif à l'état du sol.



## Manutention manuelle

- 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).
- 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.



## Risques psychosociaux

- Veiller à maintenir des échanges courtois en toutes circonstances, savoir garder son calme, rester poli, demander à être formé à la gestion des conflits.
- Organiser la gestion du véhicule (maintenance, traitement des aléas et dysfonctionnement,...).
- Prévoir des pauses pour récupérer.
- Echanger avec ses collègues et la hiérarchie sur les difficultés rencontrées : organisation du travail, interaction hiérarchie/collègues, incivilités passagers.
- Demander une visite médicale à votre initiative auprès du médecin du travail en cas de difficulté.