



VACCINATIONS :

Vérifier que vous êtes bien à jour de vos vaccinations antitétaniques (Diphtérie Tétanos Poliomyélite).
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.



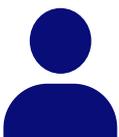
NUMEROS D'URGENCE :

SAMU : **15** ou **112**
POMPIERS : **18**
SOS MAINS : **Clinique Oxford Cannes 04 92 98 40 27**
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).



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



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



PREVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

MANUTENTIONNAIRE - CARISTE



Edition : Février 2023 - NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE - Crédit photo : 123RF - Plktochart.com

L'AMETRA06 VOUS CONSEILLE



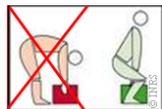
Manutention manuelle - Postures contraignantes - Gestes répétitifs

Utiliser au maximum les aides à la manutention : transpalettes électriques ou manuels,...

Utilisation de transpalettes électriques ou manuels :

- * S'assurer que le matériel est en bon état (roues,...).
- * Equilibrer et surveiller la charge dans les virages.
- * En descente, ne pas précéder la charge.
- * Conduire le transpalette électrique en le dirigeant par la poignée tout en marchant à côté.
- * Ne jamais monter sur un transpalette.

- Limiter la distance de port de charge et le poids des quantités portées.
- Soulever les charges en s'en rapprochant, dos droit et genoux fléchis.
- Alternier les postures pour éviter les gestes répétitifs.
- Demander une formation sur les risques liés à la manutention et aux postures de travail.



- Limiter le poids des charges poussées en Rolls à 350 kg maximum.
- Privilégier le travail à hauteur des hanches.
- Porter des gants de manutention.
- Assurer la stabilité de la charge (filmage des palettes).



Source : SSTRN

Chariot automoteur

- Être formé à l'utilisation du chariot automoteur, être en possession d'une autorisation de conduite délivrée par l'employeur. Avoir passé un examen d'aptitude médicale réalisé par le médecin du travail.
- Ne pas consommer d'alcool, ni de substances illicites et vérifier la compatibilité de la prise de médicaments avec la conduite.

- Avant toute conduite, s'assurer que le véhicule soit en bon état d'usage (ceinture de sécurité, avertisseur sonore et lumineux...). En cas d'anomalie ou dysfonctionnement, prévenir l'employeur.

Conduite :

- * Boucler la ceinture.
- * A vide, le chariot doit circuler avec le tablier porte fourche au sol.
- * Déplacer la charge aussi près que possible du sol (15 cm).
- * Conserver une bonne visibilité, quelle que soit la charge transportée.
- * Ne jamais utiliser le chariot automoteur pour transporter des personnes.
- * Ne soulever et déplacer que des charges conformes à la plaque de charge présente sur le chariot.
- * Respecter la signalisation présente dans l'entreprise.
- * Ralentir à l'approche d'une intersection et au bout d'une allée où la visibilité peut être réduite.
- * Sur un plan incliné, circuler avec la charge vers le haut de la pente : rouler en marche arrière pour la descente et en marche avant pour la montée.
- * Attention au sol dégradé.

NB : En cas de chargement/déchargement, la remorque du camion doit être immobilisée et calée durant l'intervention.



Utilisation de machines et d'outils

Compacteur

- Être formé à l'utilisation du compacteur.
- Lire et respecter les consignes de sécurité (ne pas compacter différents produits susceptibles de provoquer une réaction chimique dangereuse, ne pas jeter de produits susceptibles de provoquer un incendie ou une explosion dans le compacteur,...).
- Ne jamais rentrer dans le compacteur.

Cutter

- Si possible utiliser des cutters à lames rétractables pour défilmier les palettes et ouvrir les cartons.
- Lors de l'utilisation de cutters, positionner la lame en direction opposée à l'opérateur.



Ambiance thermique (froid)

- Limiter le temps de présence dans la chambre froide.
- Vérifier que la porte de la chambre froide s'ouvre de l'intérieur.
- Porter les protections individuelles contre le froid (ex : parka, gants contre le froid, bonnet,...).



Chute de plain-pied - Chute de hauteur

- Porter des chaussures de sécurité confortables, légères et à semelles antidérapantes.
- S'assurer que les locaux soient rangés, les accès dégagés et le sol propre.
- Être attentif aux sols humides (cônes de signalisation), aux dénivellations et aux sols endommagés.
- Informer l'employeur de toute dégradation du sol et de toute défaillance de l'éclairage.
- Utiliser un escabeau avec garde-corps et mains courantes ou des escabeaux bas (1 ou 2 marches).



Incendie

- Connaître l'emplacement des extincteurs.
- Eloigner toute source d'ignition (flamme nue, électricité) des produits inflammables (diluants, solvants...).
- Stocker les produits selon leur compatibilité dans un local fermé, dédié, aéré. Utiliser des bacs de rétention.
- En cas de travail dans une zone ATEX (ATmosphère EXplosive), suivre les consignes spécifiques.
- Fumer aux endroits réservés à cet effet.



Risque chimique

- Ne pas laisser tourner le moteur du chariot inutilement.
- Respecter les règles de stockage des produits chimiques en prenant en compte les incompatibilités.
- Veiller à toujours étiqueter tous les contenants avec le nom du produit et les pictogrammes correspondants, sans oublier les contenants à déchets.
- Trier les déchets en suivant les procédures en place dans l'entrepôt.
- S'informer sur les procédures à suivre en cas d'accident et localiser les équipements (rinçage, douche de sécurité, kit absorbant ou autre dispositif,...).

Pour aller plus loin, consulter le dépliant "Le risque chimique" disponible sur www.ametra06.org



Hygiène

- Ne pas fumer, manger ou boire d'alcool pendant le travail.
- Se nettoyer les mains à l'eau et au savon chaque fois que cela est nécessaire et toujours avant et après le port de gants. Bien les sécher ensuite.



Horaires de nuit

- Avant la prise de poste, prendre une collation légère.
- Éviter une consommation excessive d'excitants : café, thé, colas et boissons énergétiques.
- Respecter des horaires réguliers de coucher et de lever, privilégier le sommeil le plus tôt possible en fin de poste et une durée de sommeil suffisante (7h/24h). Ne pas négliger les siestes (micro-siestes : 30 min ou siestes : 1h30). Consulter nos fiches sur le travail posté/de nuit sur www.ametra06.org



Risques psychosociaux

- Effectuer des pauses régulières.
- Favoriser la culture de l'entraide et la collaboration avec l'équipe.
- Faire remonter les difficultés à l'employeur.
- En cas de nécessité, demander une visite médicale à votre initiative auprès du médecin du travail.