

TRANSPORT ROUTIER DE MARCHANDISES - ACTIONS À MENER EN CAS DE FORTE CHALEUR



Activité : conduite de poids lourds, chargement, déchargement, manutention, livraison

 NIVEAU 1 VIGILANCE RENFORCÉE	 NIVEAU 2 ALERTE CANICULE	 NIVEAU 3 ALERTE MAXIMALE
 Adapter les horaires : privilégier le matin et en fin de journée  Boire régulièrement de l'eau, même sans soif  Porter des vêtements légers, amples et respirants  Aérer la cabine et les espaces de travail  Surveiller ses collègues et signaler tout changement inhabituel	 Réduire l'intensité et le rythme du travail  Augmenter les pauses à l'ombre ou dans un endroit frais  Travailler en binômes et rester en contact  Reporter les tâches pénibles aux heures les plus fraîches  Assurer une hydratation fréquente et continue  Être attentif aux personnes vulnérables ou isolées	 Suspendre les activités physiques intenses et non essentielles  Arrêter les opérations non indispensables  Sécuriser les sites et protéger les salariés  Mettre à disposition un local frais ou climatisé autant que possible  Interdire le travail isolé  Informer immédiatement l'ensemble du personnel

POINTS DE VIGILANCE PAR ACTIVITÉ		
 CONDUITE POIDS LOURDS	Vérifier la climatisation et l'état du véhicule avant départ. Boire régulièrement. Faire des pauses régulières toutes les 2 heures minimum. Ne jamais rester dans la cabine à l'arrêt ou en stationnement.	
 CHARGEMENT / DÉCHARGEMENT	Planifier aux heures les moins chaudes. Préparer le matériel et les quais à l'ombre. Limiter les efforts intenses. S'hydrater souvent.	
 MANUTENTION MARCHANDISES	Limiter les charges lourdes et les efforts soutenus. Utiliser les aides à la manutention. Organiser des rotations et multiplier les pauses à l'ombre.	
 STATIONNEMENT / ATTENTE	Stationner à l'ombre si possible. Fermer les rideaux et aérer la remorque. Boire de l'eau avant de repartir.	
 LIVRAISON	Adapter les tournées (horaires et itinéraires). Limiter le port de charges. Éviter les efforts intenses. Rester attentif aux signes de fatigue.	

 SIGNES D'ALERTE	 EN CAS DE MALAISE
 Crampes  Maux de tête  Vertiges  Nausées  Confusion NE PAS IGNORER CES SIGNES : AGIR IMMÉDIATEMENT	 Alerter immédiatement un collègue ou l'encadrement.  Mettre la personne à l'ombre ou dans un endroit frais.  Desserrer les vêtements (col, ceinture...).  Rafraîchir le corps : humidifier, ventiler.  Faire boire de l'eau si la personne est consciente.  Appeler les secours si l'état ne s'améliore pas ou en cas de doute (15 ou 112).