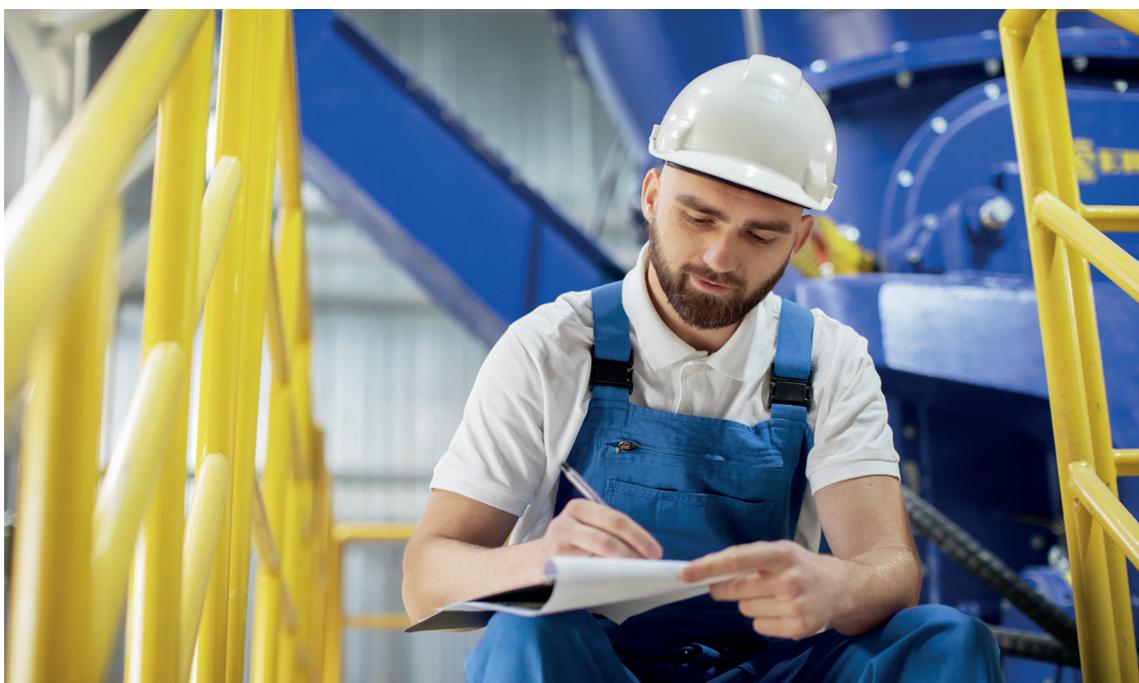


# Ouvrier d'entretien, agent de maintenance



Votre fonction comporte des tâches diverses et variées. Même sur des périodes de courte durée, il est important de bien se protéger en fonction de chaque activité et de chaque risque pour préserver sa santé.

**Prévention des risques professionnels**

**À destination des salariés**

## Vous manutentionnez des charges, du matériel, du mobilier...

Vous êtes exposés aux risques de blessures (dorsalgies, lombalgies...), de maladies professionnelles.



- ▶ Fractionner les charges, porter à 2 les charges lourdes et encombrantes.
- ▶ Signaler à son employeur toute difficulté.
- ▶ Lors des manutentions manuelles, adopter les bonnes postures :
  - ⇒ Se rapprocher de la charge.
  - ⇒ Décaler et écarter les pieds.
  - ⇒ Fléchir les genoux.
  - ⇒ Éviter les torsions de la colonne vertébrale.

▶ Limiter les manutentions manuelles : utiliser des aides à la manutention adaptées (diable, chariot...), organiser le travail, préférer des lieux de stockage facilement accessibles : de plain-pied et peu éloignés.

---

## Vous utilisez des produits chimiques d'entretien, des peintures, colles, solvants... Vous utilisez des procédés qui dégagent des vapeurs, fumées.

Vous êtes exposés au risque chimique.

*Ces produits génèrent, par inhalation, ingestion ou contact cutané, des risques de brûlures, allergies cutanées ou respiratoires, des intoxications plus ou moins graves, et parfois à long terme. Attention aux poussières de bois, à l'essence, aux fumées de soudage, aux interventions (perçage, ponçage) sur matériaux anciens contenant de l'amiante (risque cancérigène).*

▶ Lire les étiquettes (connaître les pictogrammes), respecter les consignes d'utilisation (dilution, stockage : produits chimiques dangereux dans un local ventilé, compatibilité des produits).



Je ronge



Je suis sous pression



J'altère la santé ou la couche d'ozone



J'explose



Je flambe



Je pollue



Je fais flamber



Je nuis gravement à la santé



Je tue

▶ Préférer l'utilisation de produits non dangereux ou moins dangereux.

▶ Ne pas faire de mélanges.

▶ Ne pas reconditionner les produits, sinon dans un contenant correctement étiqueté (visible, indélébile...).

▶ Porter les Équipements de Protection Individuelle (EPI) adaptés à chaque utilisation : gants, vêtements, lunettes, masques à cartouche, gants à manchettes... selon les recommandations des Fiches de Données de Sécurité ou le procédé de travail (par exemple : masque anti poussières pour les poussières, masque à cartouche pour les vapeurs et aérosols chimiques...).

## **Vous adoptez des postures contraignantes (bras en élévation, posture accroupie, en torsion), vous effectuez des gestes répétitifs.**

### **Vous êtes exposés aux troubles musculo-squelettiques (TMS).**

- ▶ Travailler face à la tâche et à bonne hauteur, respecter les angles articulaires de confort.
- ▶ Disposer de matériel adapté à la tâche.
- ▶ Alternar les tâches et positions de travail, bien s'hydrater.

---

## **Vous utilisez des outils, machines (perceuse, disqueuse, débroussailleuse, petit outillage...).**

### **Vous êtes exposés au risque de blessures, coupures...**

- ▶ Connaître et respecter les consignes d'utilisation et de sécurité, utiliser les machines avec les protecteurs en place.
- ▶ Faire les vaccinations recommandées.
- ▶ Signaler au responsable tout matériel défectueux,
- ▶ Porter les EPI (chaussures de sécurité, lunettes, gants...).

### **Vous êtes soumis aux vibrations (mains, bras...).**

- ▶ Préférer des outils les moins vibrants possibles (de préférence avec équipement anti-vibratile performant).
- ▶ Alternar les tâches.

### **Vous êtes soumis au risque bruit.**

- ▶ Choisir les outils les moins bruyants,
- ▶ Porter les protections auditives (casque, bouchon anti-bruit) même si l'exposition est de courte durée.

---

## **Vous changez des ampoules, utilisez du matériel/outils électriques.**

### **Vous êtes exposés au risque d'électrisation ou d'électrocution.**

- ▶ Disposer de l'habilitation électrique avant toute intervention, porter les EPI adaptés.
- ▶ Vérifier régulièrement l'état du matériel, ne pas faire de réparation de fortune, signaler tout dysfonctionnement au responsable. Éviter les rallonges et multiprises.
- ▶ Connaître les consignes en cas d'électrisation.

---

## **Vous utilisez des escabeaux, échelles, vous travaillez en hauteur.**

### **Vous êtes exposés au risque de chutes de hauteur.**

- ▶ Disposer de moyens techniques adaptés et conformes : escabeau sécurisé, plateforme individuelle, échafaudages...
- ▶ En l'absence de moyen de protection collective, utilisez les protections individuelles conformes (harnais...) après formation.

## **Vous conduisez dans le cadre de votre travail.**

### **Vous êtes exposés au risque routier.**

- ▶ Disposer de véhicules en bon état, dotés des équipements de sécurité.
- ▶ Ne jamais répondre au téléphone portable. Même utilisé avec un "kit main-libre", le téléphone fait prendre un sur-risque au conducteur.
- ▶ Respecter le code de la route.

## **Vous travaillez en extérieur (déneigement en hiver, espaces verts l'été...).**

### **Vous êtes exposés aux intempéries, au froid, à la chaleur...**

- ▶ Porter une tenue de travail adaptée, faire des pauses dans un lieu tempéré et bien s'hydrater.

## **Vous devez accomplir des tâches nombreuses parfois dans l'urgence, vous travaillez seul, vous êtes en contact avec du public.**

### **Vous êtes exposés aux risques psychosociaux.**

- ▶ Signaler les incidents et dysfonctionnements à l'employeur.
- ▶ Demander conseil (responsable, collègue, médecin du travail...).
- ▶ Connaître sa fiche de poste et les procédures de travail.

- ▶ Organisation des secours (accident, incendie) :
  - ⇒ Connaître les consignes en cas d'accident ou d'incendie.
  - ⇒ Repérer les extincteurs et s'informer de leur utilisation.
- ▶ Hygiène de vie :
  - ⇒ Prévoir des temps de récupération suffisants (sommeil).
  - ⇒ Avoir une alimentation équilibrée, limiter les excitants (café, thé...).
  - ⇒ Ne pas consommer de produits modifiant le comportement ou les réflexes.
  - ⇒ Pratiquer une activité physique régulière protège vos articulations.

### **EN SAVOIR PLUS**

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Prévention et de Santé au Travail

Document élaboré par GEST 05  
Membre de Présanse Paca-Corse

**présanse**

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous  
sur les réseaux

