Conducteur de bus

Prévention des risques professionnels
À destination des salariés

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

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 0,5 g 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.

Ne pas conduire sans avoir lu la notice

Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé

Pour la reprise de la conduite, demandez l'avis d'un médecin

▶ 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 manoeuvres.

▶ 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

▶ Éviter 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.

Consultez également notre boîte à outils "Hygiène de vie et travail"

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.

▶ Être 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.
- Échanger 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.

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

Groupement des Entreprises pour la Santé au Travail
GEST 05
VOTRE PARTENAIRE SANTÉ TRAVAIL

Tél. 04 92 51 34 23
www.gest05.org

Document élaboré par AMETRA06
Membre de Présanse Paca-Corse

présanse
PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous sur les réseaux

Édition de septembre 2024 - Crédits illustrations : Swiss-Discovery, zozzzo, Africa Studio/AdobeStock Photo