

TRAVAUX SUR CORDES PRÉSERVER SA SANTÉ





Manutentions

En phase préparatoire

Je prépare mes approvisionnements et j'organise mon poste afin de limiter les manutentions manuelles.

En phase de réalisation

J'utilise des aides à la manutention.

Je fais appel à un collègue pour les pièces lourdes.

© OuestAcro



Bruit

En phase préparatoire

J'éloigne les sources de bruit.

J'utilise des protections auditives en adéquation avec le niveau sonore prévu.

En phase de réalisation

Je mets mes protections auditives.

Je préviens mes collègues quand j'utilise un outil bruyant.

© Hydrokarst / vuedici.org





Agents chimiques dangereux manufac- turés (liquides, aérosols)

En phase préparatoire

Je m'informe sur les produits étiquetés que je dois utiliser.

J'utilise les protections prescrites par le fabricant.

En phase de réalisation

Je porte les protections requises.

Je me place de manière à éviter les projections sur moi et dans l'environnement.

© Jamias / Pascal Tournaire



Agents chimiques dangereux naturels (poussières)

En phase préparatoire

Je recherche des solutions pour rabattre la poussière.

J'utilise un masque en adéquation avec l'empoussièrement prévu.

En phase de réalisation

Je porte mes équipements de protection.

Je me positionne pour limiter mon exposition à cette nuisance.

© Hydrokarst / vuedici.org





Vibrations

En phase préparatoire

Je vérifie l'état de mon matériel avant emploi.

Je m'informe du temps d'exposition prévu des outils vibrants utilisés.

En phase de réalisation

J'utilise l'outil avec souplesse.

Je prends selon mes besoins une pause active « détente musculaire ».



© Jarnias / Pascal Tournaire



Conditions climatiques

En phase préparatoire

J'adapte ma tenue aux conditions climatiques prévisionnelles.

Je me nourris correctement.

En phase de réalisation

Je tiens compte de l'évolution de l'environnement : vent, soleil, pluie...

Je m'hydrate régulièrement.



© Altitude Construction / Pascal Flamant



Postures contraignantes

En phase préparatoire

J'anticipe l'évolution de ma posture pour la tâche à effectuer.

J'adapte la position de ma corde afin de limiter les amplitudes articulaires.

En phase de réalisation

Je n'hésite pas à me déplacer sur la corde pour adapter ma posture.



© Jamias / Pascal Tournaire



Gestes répétitifs

En phase préparatoire

Je recherche des aides techniques facilitant mon travail.

En phase de réalisation

Je garde une gestuelle souple.

Je prends selon mes besoins une pause active « détente musculaire ».



© Abside / vuedici.org



Tâche sans interruption possible

En phase préparatoire

Je recherche des dispositions permettant d'anticiper une interruption accidentelle.

J'anticipe les dispositions pour une tâche à réaliser de façon ininterrompue.

En phase de réalisation

Je conserve une gestuelle souple le plus longtemps possible.



© Hydrokarst / vuedici.org



Travail en équipe

En phase préparatoire

Avec mon équipier, nous réfléchissons au déroulement du travail.

Nous anticipons les besoins de coordination.

En phase de réalisation

Pendant l'action, j'interagis en permanence avec mon équipier et je reste vigilant.



© NGE Fondations

Tensions psychiques

En phase préparatoire

Je parle des difficultés qui nuisent à ma concentration.

En phase de réalisation

Je prends une pause active « basée sur ma respiration » dès que je me sens nerveux.

Je prends un court moment de relaxation en fin de poste.

© Jamias / Pascal Tournaire



Activité physique soutenue

En phase préparatoire

J'organise mon travail pour varier mes tâches.

En phase de réalisation

Je fais varier les tâches pour solliciter différents groupes musculaires.

J'entrecoupe mon activité de pauses « détente musculaire ».

© Hydrokarst / vuedici.org



RÈGLES ÉLÉMENTAIRES

1. Je bois régulièrement.
2. Je veille sur mes collègues cordistes.
3. Je pratique un éveil musculaire sur le chantier.
4. Je n'hésite pas à prendre, selon mes besoins, des « pauses actives ».
5. Je fais des assouplissements en fin de journée.
6. Je veille à avoir une bonne hygiène de vie.
7. Je m'arrête si une situation n'est pas conforme à ce qu'on m'a prescrit.

Avec le soutien technique de la Fondation PETZL



OPPBTP

Organisme Professionnel de Prévention
du Bâtiment et des Travaux Publics

Retrouvez toutes les publications sur
preventionbtp.fr

