

Commercial itinérant



Prévention des risques professionnels

À destination des salariés

présanse

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

RISQUE ROUTIER EN MISSION

Ne pas prendre le volant en cas de retrait de permis, sous l'emprise d'alcool et/ou de stupéfiants.

AVANT CHAQUE TRAJET



▶ Faire le tour du véhicule et vérifier son état : éclairage, pneumatiques, essuie-glaces, niveau des liquides moteur, les équipements de sécurité obligatoires et prévenir l'employeur en cas d'anomalie.

▶ En cas de nécessité, s'assurer de la présence des lunettes correctrices dans le véhicule (et prévoir une paire de lunettes de protection solaire).

▶ Vérifier la présence des papiers du véhicule à bord (carte grise, attestation d'assurance et certificat de visite technique en cours de validité).

▶ Optimiser et planifier les déplacements en favorisant les trajets les plus rapides.

▶ Prendre connaissance du bulletin météorologique et du trafic routier.

▶ Si le véhicule ne dispose pas de système Bluetooth intégré, mettre le téléphone sur « ne pas déranger » ou sur la messagerie. Proscrire l'utilisation de tout appareil d'écoute fixé à l'oreille.

▶ En cas de charge, bien la répartir et l'arrimer en respectant la charge maximale autorisée.

▶ Régler le siège en fonction de sa morphologie :

- ⇒ 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
- ⇒ Envisager un renfort lombaire si non disponible d'origine.

▶ Régler ses rétroviseurs intérieur et extérieurs.



SUR LA ROUTE

- ▶ Respecter le Code de la route, notamment les distances de sécurité.
- ▶ Faire contrôler sa vue (fatigue visuelle importante lors d'une longue distance).
- ▶ La fatigue et la somnolence augmentent le risque d'accident par 3 ou 4. Reconnaître les signes avant-coureurs de la somnolence : 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 des épaules vers l'arrière, 6 à 8 fois, puis lever ensuite les deux bras vers le haut...).
- ▶ En cas de fatigue, s'arrêter et dormir 10 mn.
- ▶ Rester concentré sur sa conduite : ne pas manger ou boire en conduisant, adapter le volume sonore de la musique.

- ▶ Vérifier la compatibilité de la prise de médicaments avec la conduite :



NIVEAU 1
Ne pas conduire sans avoir lu la notice



NIVEAU 2
Ne pas conduire sans l'avis d'un professionnel de santé



NIVEAU 3
Pour la reprise de la conduite, demander l'avis d'un médecin

- ▶ Lors de la descente du véhicule, rester très vigilant avec les autres véhicules, piétons, trottinettes, vélos...
- ▶ En cas d'accident, panne, crevaison,... stationner le véhicule hors de zones dangereuses, porter le gilet haute visibilité et utiliser le triangle de signalisation puis prévenir l'employeur.
- ▶ Porter des chaussures fermées (tongs interdites pour la conduite).

Pour aller plus loin, consultez notre livret « Risque routier professionnel »



MANUTENTION MANUELLE

- ▶ Utiliser les aides disponibles (chariots, diable pliable, mallette à roulettes, sac à dos...).
- ▶ Soulever une charge en s'en rapprochant dos droit et genoux fléchis.



RISQUE INCENDIE

- ▶ Ne pas fumer et ne pas téléphoner en remplissant le réservoir du véhicule.

Consultez également notre livret « Alimentation, hygiène de vie et poste itinérant »



RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

Travail sous contrainte de temps et/ou d'objectifs, difficultés de stationnement, contacts avec les clients, tournées chargées, aléas des transports, forte amplitude horaire, sentiment d'isolement...

▶ Préparer soigneusement les visites et organiser les tournées.

▶ Planifier le temps de travail en 3 phases distinctes : temps de conduite, relation clients et pauses.

▶ Si possible, utiliser les technologies de communication (visioconférence, audioconférence) pour réduire les déplacements.

▶ Veiller à maintenir des échanges courtois en toutes circonstances, savoir garder son calme, rester poli, demander à être formé à la gestion des conflits.

▶ Échanger avec ses collègues et la hiérarchie sur les difficultés rencontrées : organisation du travail, interaction hiérarchie/collègues, incivilités clients.

▶ Demander une visite médicale à votre initiative auprès du médecin du travail en cas de difficulté.



DÉPLACEMENTS LONGUE DISTANCE

▶ Consulter le site du gouvernement : www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/

▶ S'informer de l'obligation vaccinale et des recommandations sanitaires du pays destinataire.

▶ Prévoir un temps de récupération pour tenir compte des décalages horaires.

▶ En avion, porter des bas de contention (après avis de son médecin généraliste) pour éviter la sensation de jambes lourdes, se déplacer et étirer les mollets (en effectuant des flexion-extension des chevilles...).

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

SANTÉ
AU TRAVAIL

AISMT13

prévenir
les risques
professionnels

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

