

# Gardien d'immeuble



Prévention des risques professionnels  
À destination des salariés

# MANUTENTION MANUELLE - POSTURES CONTRAIGNANTES

---

## Douleurs du dos, des épaules, des coudes, des poignets et des mains.

- ▶ Pousser ou tirer un seul conteneur à la fois.
- ▶ Utiliser des aides à la manutention : positionneurs de lavage de conteneurs, de pousseurs tracteurs accompagnants (PTA) pour la sortie des conteneurs...
- ▶ Limiter les postures contraignantes : positions agenouillées, accroupies...
- ▶ Soulever une charge en s'en rapprochant dos droit et genoux fléchis.
- ▶ Limiter la distance de port de charge et les quantités portées : utiliser des chariots de ménage professionnels et réduire le volume des seaux d'eau.
- ▶ Utiliser un système de presse au lieu de la serpillière, des lingettes en microfibres plutôt que des éponges, des outils avec des manches télescopiques pour le nettoyage en hauteur...
- ▶ Demander une formation sur les risques liés à la manutention et aux postures de travail.

## CHUTES DE PLAIN-PIED

---

### Sols glissants suite à des intempéries, sols mouillés... : chute, entorse, fracture.

- ▶ Porter des chaussures confortables, légères, fermées et à semelles antidérapantes.
- ▶ Prévenir l'employeur en cas de présence de zones mal éclairées.
- ▶ Maintenir les locaux rangés et les accès dégagés.
- ▶ Être attentif aux sols humides (cônes de signalisation), aux dénivellations et sols endommagés.

## CHUTES DE HAUTEUR

---

### Escaliers, nettoyage des vitres, changement d'ampoules, accès aux toitures... : chute, entorse, fracture.



- ▶ Utiliser du matériel télescopique, des plateformes individuelles roulantes légères sécurisées ou spéciales "escalier".

**Pour rappel: il est interdit de travailler à l'échelle et à l'escabeau (art. Code du travail R.4323-63) sauf en cas exceptionnel, pour un travail à faible risque, de courte durée et non répétitif.**

- ▶ En cas d'intervention sur toiture, veiller à la présence de garde-corps normalisés. En cas d'absence, prévenir l'employeur.

## RISQUE ÉLECTRIQUE

---

### Électrifications, brûlures, choc...

- ▶ Demander une formation aux risques électriques en cas de changement d'ampoule ou d'intervention dans un environnement électrique.
- ▶ Ne jamais manipuler de matériel électrique sur sol mouillé ou avec les mains mouillées.

## RISQUES PSYCHOSOCIAUX

---

### Agressions verbales, incivilités, vandalismes, dégradations, isolement psychologique, insécurité, événements graves...

- ▶ Afficher les horaires de permanence sur la porte de la loge.
- ▶ Demander une formation à la gestion des agressions et des situations conflictuelles.
- ▶ Faire remonter les difficultés à l'employeur (d'un point de vue organisationnel, matériel...).
- ▶ En cas de difficultés, demander une visite médicale à votre initiative auprès du médecin du travail.

## RISQUE INFECTIEUX

---

### Déjections de pigeons ou de rats, seringues usagées, détritrus au sol dans les locaux de poubelles ou dans les espaces communs.

- ▶ Porter des gants de protection.
- ▶ Ne pas ramasser d'ordures à la main notamment dans les poubelles murales et ne pas tasser à la main les ordures dans les conteneurs : prendre un balai ou un bâton.
- ▶ En cas de présence d'aiguilles de seringues, les ramasser avec une pince, les mettre dans une boîte spéciale DASRI à déposer dans une pharmacie (ne pas jeter dans la poubelle).
- ▶ En cas de présence de fientes de pigeons, privilégier un nettoyage humide avec un désinfectant. Proscrire l'utilisation de jets sous pression ou le balai pour éviter toute suspension.
- ▶ Se nettoyer régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou avec du gel hydroalcoolique.



## AMBIANCE THERMIQUE

---

- ▶ Protéger les parties du corps exposées au soleil (crème solaire, lunettes de soleil...).
- ▶ Porter des vêtements adaptés à la température.

## UTILISATION DE MACHINES ET D'OUTILS

---

### Coupure, sectionnement de membres, entraînement des doigts, des cheveux, des vêtements par des systèmes en mouvement, projection, bruit...

- ▶ Porter les EPI : chaussures de sécurité, visières ou lunettes de sécurité, gants, protections auditives (casque anti-bruit ou bouchons d'oreille)...
- ▶ Signaler immédiatement à l'employeur tout matériel défectueux.
- ▶ Entretenir les machines après chaque utilisation.

# RISQUE CHIMIQUE - POUSSIÈRES

## Risque d'irritations, d'allergies cutanées et/ou respiratoires.

### ❖ Désinfectants, produits nettoyants...

- ▶ Prendre connaissance des pictogrammes et des informations figurant sur les emballages.
- ▶ Ne pas transvaser les produits dans des bouteilles alimentaires ou ayant contenu un autre produit et étiqueter les nouveaux contenants.
- ▶ Porter des gants (en nitrile), une tenue de travail nettoyée régulièrement et des lunettes de sécurité en cas de projection.
- ▶ Vaporiser les produits sur un chiffon et non sur la surface à nettoyer afin d'éviter leur inhalation.
- ▶ Utiliser les produits dans un endroit bien ventilé, aérer pendant et après leur utilisation.
- ▶ Ne jamais mélanger des produits entre eux car des gaz toxiques pourraient se dégager : eau de javel et acide...
- ▶ Attention au surdosage, respecter les dilutions du fournisseur (voir la fiche technique).

- ▶ Stocker les produits dans un local fermé, dédié, aéré et hors de portée du public.
- ▶ Se laver les mains à l'eau et au savon après utilisation des produits.
- ▶ Demander une formation sur le risque chimique.

### ❖ Poussières

Intervention dans des espaces empoussiérés (cave, parking...), des espaces verts.

- ▶ Pour les parkings extérieurs, lors du soufflage : porter un ½ masque à poussières au minimum FFP1 et un écran facial.
- ▶ Pour les caves et les parkings intérieurs : nettoyer à l'humide ou avec un aspirateur.

## 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

