

Qualiarbre®

Ta sécurité, tu ne peux pas y couper



**LIVRET DE SÉCURITÉ QUALIARBRE EN PARTENARIAT
AVEC AGRICA PRÉVOYANCE**

**AGRICA
PRÉVOYANCE**
Proches par nature, engagés à vos côtés

www.qualiarbre.com

LA SÉCURITÉ, C'EST TOI !

Sur un chantier, ta sécurité est la plus grande des priorités. Tu as reçu régulièrement une formation qui t'a préparé à faire face à la plupart des situations que tu peux rencontrer dans l'exercice de ton métier.

Ce livret est là pour te rappeler les règles et comportements à suivre avant, pendant et après chaque chantier.

Nous l'avons voulu court et efficace, pour que tu puisses tout savoir en un coup d'œil. Accessible à tout moment sur ton portable, il t'accompagnera partout avec toi.

Alors n'hésite pas à le consulter régulièrement pour te rafraîchir la mémoire : **ta sécurité en dépend !**

SOMMAIRE

1 - Avant de partir sur le chantier	4
2 - Pendant le chantier	16
3 - Après le chantier	28
4 - Les urgences	32

1

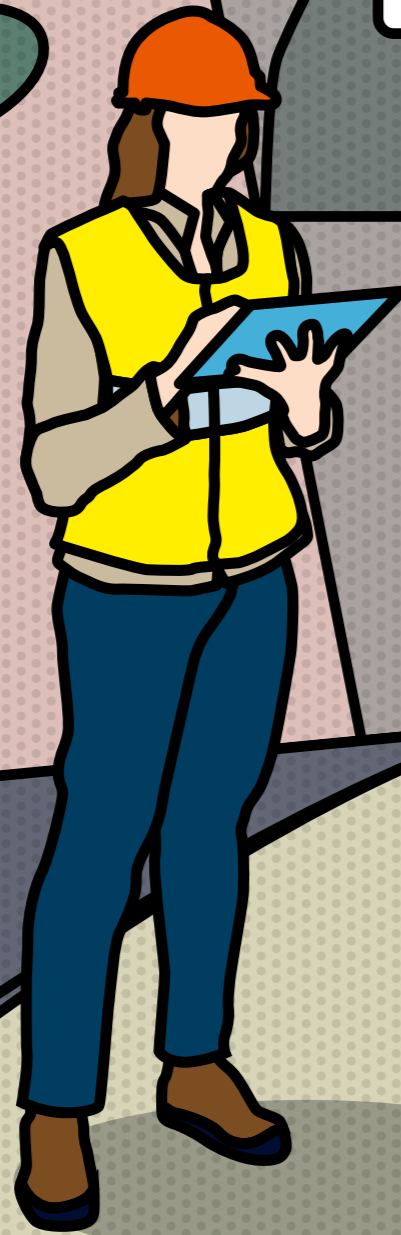
Avant de partir sur le chantier

- Définir les équipes et le rôle de chacun
- Planifier le plan de sécurité du chantier
- Préparer son sac avec son matériel personnel
- Contrôle des EPI et du matériel
- Rappel des procédures d'urgences
- Être formé et compétent
- Se sentir en forme et avoir une bonne hygiène de vie

EPI ok, matériel ok et vérifié, rôles définis... je crois que j'ai rien oublié !

Et on va où ?

Heuuu !



DÉFINIR LES ÉQUIPES ET LE RÔLE DE CHACUN

PLANIFIER LE PLAN DE SÉCURITÉ DU CHANTIER

GRIMPEUR

Rôle :

C'est lui qui grimpe pour élaguer ou abattre l'arbre. Il est formé aux techniques de grimpe et de déplacement dans l'arbre à l'aide de matériel adapté.

Point de vigilance :

- Il doit être très concentré.
- Risque de chute et de coupures.



RESPONSABLE DE CHANTIER

Rôle :

Il s'assure de la bonne mise en œuvre des travaux et de la bonne coordination de l'équipe mise en place.

Point de vigilance :

- Il est responsable de la sécurité de l'équipe et doit s'assurer du respect des normes en vigueur en fonction des contraintes du chantier.
- Il détermine le périmètre de travail.

HOMME DE PIED

Rôle :

Il assiste le grimpeur dans sa progression, assure la sécurité du chantier et participe au démontage.

Point de vigilance :

- Il doit être vigilant aux chutes de branches et assurer la sécurité générale du chantier.
- Vigilance sur les chantiers publics, les curieux doivent respecter les règles.



CONDUCTEUR D'ENGIN

Rôle :

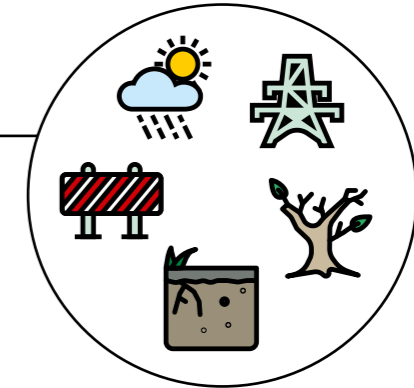
Il est en charge de faciliter l'accès aux chantiers grâce aux engins adaptés (nacelles, engin de taille en rideau, etc.).

Point de vigilance:

- Être détenteur des permis adéquats et assurer la sécurité des personnes présentes dans les engins.

CHANTIER PRIVÉ

- Balisage du chantier
- Conditions météo
- Lignes électriques
- Réseaux souterrains et aériens
- Nature du sol
- État sanitaire de l'arbre



CHANTIER PUBLIC

Idem plan de sécurité privé + :

- Signalisation routière si nécessaire + CERFA obligatoire.
- Déclaration d'intention de commencement de travaux et autres demandes de déposes de lignes téléphoniques, électriques...
- Panneau interdit au public.
- Affichage de l'arrêté.



Il doit y avoir au minimum 2 personnes sur un chantier ; C'est une obligation légale.

PRÉPARER SON SAC AVEC SON MATÉRIEL PERSONNEL

LA TENUE DU GRIMPEUR



LA TENUE DES BÛCHERONS ET TECHNICIENS ARBORISTE



Visibilité = sécurité !

Tous les membres de l'équipe doivent être équipés d'un chasuble de sécurité ainsi que d'un casque de sécurité de couleur



CONTRÔLE DES EPI ET DU MATÉRIEL

CASQUE

Norme EN 397



- Doit être porté systématiquement en toute situation de travail.
- Jugulaire 4 points obligatoire pour les élagueurs.
- Contrôle visuel journalier, pas de fissure, choc ou décoloration, sangles ajustées, couleur voyante.
- Conseil : ne pas le laisser sur le tableau de bord, le soleil peut l'abîmer.
- Contrôle annuel par une personne compétente.

CHAUSSURES DE SÉCURITÉ

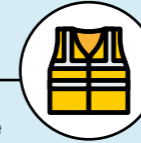
Normes EN 345, 346 et 347



- Elles protègent vos pieds des coupures et chutes d'objet ou de branches.
- Elles doivent être montantes avec une semelle antidérapante et coquée.
- Vigilance sur l'usure de la semelle afin d'éviter toute glissade.

GILET DE SÉCURITÉ

Norme EN 471



- Il vous rend visible. Il est obligatoire sur les chantiers en bord de route si la veste anti-coupure n'est pas réfléchissante.
- Chacun doit être vu pour être en sécurité.

HARNAIS

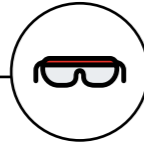
Normes EN 358, 361 et 813



- De maintien ou anti-chute, il permet d'éviter les chutes et d'évoluer en toute sécurité.
- Il en existe plusieurs modèles selon les besoins.
- Il ne doit pas être abîmé et tous les points d'ancrage doivent être vérifiés avant de l'enfiler. Il doit être ajusté à la taille et bien maintenir.

LUNETTES OU VISIÈRE

Norme EN 166



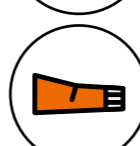
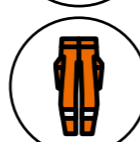
- Protège les yeux des projections éventuelles.
- Les lunettes ne doivent pas présenter de rayures ou d'éclats pour protéger parfaitement.
- Les branches doivent être ajustées.

VÊTEMENTS ANTI-COUPURE

Norme EN 381

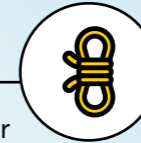


- Veste, pantalon, manchettes et gants anti-coupure protègent votre corps de lésions graves lors de l'utilisation d'outils tranchants.
- Les vêtements ne doivent pas être déchirés ou entaillés pour assurer une protection optimale.
- Ils doivent être entretenus régulièrement.
- Conseil : éviter le sèche linge.



CORDE DE RAPPEL

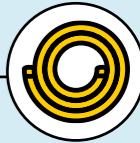
Norme EN 1891



- Elle permet de maintenir le grimpeur attaché pendant son ascension et sa descente.
- Il en existe plusieurs types en différentes matières.
- Entretien à l'eau et savon de marseille (retirer la résine par exemple).

LONGE DE MAINTIEN

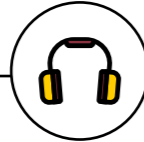
Norme EN 358



- Elle permet de maintenir le grimpeur attaché pendant son travail.
- Elle doit mesurer maximum 2 mètres.
- Entretien à l'eau et savon de marseille (retirer la résine par exemple).

CASQUE ANTI-BRUIT

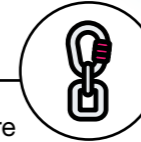
Norme EN 352



- Protège les oreilles du bruit.
- Doit être porté dès utilisation de matériel bruyant.
- Il doit limiter l'exposition à 85 dB au maximum pour les salariés.

MOUSQUETON

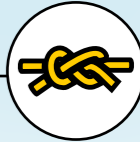
Norme EN 362



- Minimum 2 mouvements d'ouverture (visser, pousser).

NOEUDS AUTO-BLOQUANTS

Norme EN 189



- Il peut être "fait maison" mais en cas de produit acheté dans le commerce.



Un EPI non contrôlé est un EPI potentiellement dangereux. Risque vital !

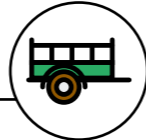
BROYEURS



- Les broyeurs doivent être entretenus régulièrement et nettoyés après chaque utilisation, liste des points de contrôle :
 - pression pneu
 - graissage
 - affûtage des lames/couteaux
 - nettoyage fentes de ventilation
 - vérification des arrêts d'urgence

(Focus en page 21)

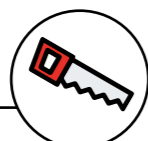
REMORQUES



- Elles doivent faire l'objet de contrôle régulier :
 - pression pneu
 - feux de signalisation
 - système d'attache

(Focus en page 22-23)

OUTILS COUPANTS MANUELS



- Les outils coupants doivent être bien affûtés. Un outil mal affuté peut s'avérer dangereux.
- Un outil bien affuté permet de limiter l'effort et la fatigue

OUTILS COUPANTS MÉCANIQUES



- Ces outils doivent être nettoyés après chaque utilisation pour retirer la graisse, la sève, la résine qui pourraient altérer son utilisation.
- Points de contrôle : chaînes, affûtage, tension, lubrification, gachette, frein, niveaux, nettoyage des fentes de ventilation

ÉCHELLES



- Les échelles permettent d'accéder à l'arbre : elles ne doivent en aucun cas être utilisées comme poste de travail.
- Un contrôle visuel journalier doit être systématique : elle doit coulisser et se déployer sans problème.
- Contrôle des marches, montants, entretoises, etc.

NACELLES

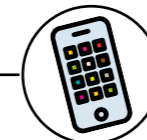


- Les nacelles font l'objet d'une vigilance particulière.
- Le port du harnais anti-chute est obligatoire.
- Signalisation tri flash, bande rouge et blanche et gyro pour les usages bord de route.

(Focus nacelle en page 21).



Fiche sécurité interne entreprise



CONTACTS TÉLÉPHONQUES D'URGENCE pré-saisi dans le téléphone professionnel



PROCÉDURES À SUIVRE :

- Téléphoner en urgences en délivrant le bon message
- Je me protège puis je protège
- PLS (position latérale de sécurité) = quand et pourquoi ?
- SST identifié (Sauveteur Secouriste du Travail) = qui est formé et à quoi ça sert ?
- GSA (Grimpeur Sauveteur dans l'Arbre) de l'entreprise ?



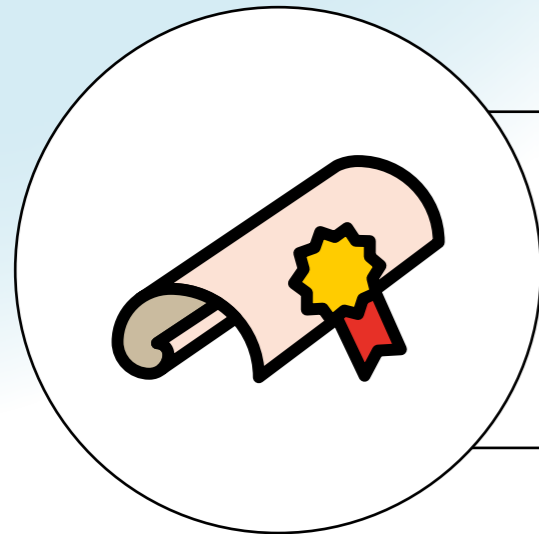
Un matériel mal entretenu ou mal utilisé est potentiellement dangereux. Risque vital !

SE SENTIR EN FORME ET AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE



- Une alimentation variée et équilibrée est indispensable pour se sentir en forme et être en bonne condition physique.
- Elle doit être composée de féculents/céréales, fruits et légumes, produits laitiers et poissons/viande/œufs.
- C'est cette alimentation équilibrée qui donnera au corps l'énergie nécessaire à votre activité

ÊTRE FORMÉ ET COMPÉTENT



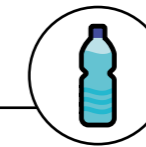
MON ENTREPRISE S'ENGAGE :

- À assurer une formation continue afin que je puisse avoir toutes les clés en main pour assurer les tâches qui me sont confiées
- À accompagner avec un tuteur / référent

J'ATTESTE :

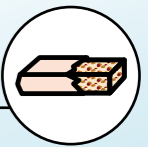
- Avoir suivi une formation en lien avec les tâches qui me sont confiées
- Faire preuve d'un savoir être et savoir faire conforme aux attentes de l'entreprise
- Être curieux et astucieux pour faire évoluer ses pratiques

BOIRE DE L'EAU



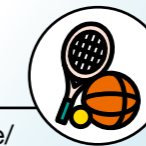
- L'eau est la seule boisson indispensable à notre organisme.
- Nous devons boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour.
- Un organisme correctement hydraté évite les courbatures, les tendinites
- Hydratez vous régulièrement avant même de ressentir la soif.

SE NOURRIR RÉGULIÈREMENT



- Votre activité énergivore peut nécessiter de reprendre des forces dans la journée. Pensez à prendre une collation quand le besoin s'en fait sentir. Un fruit, une barre de céréales, une poignée de fruits secs permettent de retrouver de l'énergie rapidement

PRATIQUER DU SPORT



- La pratique d'une activité physique/sportive régulière ne fera qu'améliorer votre condition physique



La consommation d'alcool ou de drogue sont strictement interdits pendant la journée de travail. Vous devez être en pleine possession de vos moyens et de vos réflexes pour limiter tout risque d'accident.

Pendant le chantier

- Les étapes de sécurisation du chantier
- Éviter les TMS grâce aux échauffements et étirements
- Coordination, vigilance et concentration : un travail d'équipe
- Spécificité nacelle
- Spécificité des broyeurs
- Spécificité chargement des remorques
- Les insectes et risques d'infections
- Les lignes électriques et réseaux invisibles

J'ai l'impression d'avoir oublié un truc...


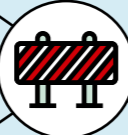
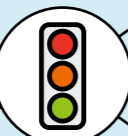





Bah, combi, casque, gants, manchettes, harnais... t'as tout !

Hum...

Pipi ?

M****, quel boulet !

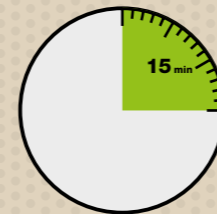
LES ÉTAPES DE SÉCURISATION DU CHANTIER

- 1  Je m'habille avec tout mon équipement nécessaire à **ma protection** en fonction de mon rôle.
- 2  Je balise un **périmètre de sécurité** avec rubalise et panneaux de chantier. Je valide la zone de fuite pour se mettre à l'abri lors d'un abattage.
- 3  Je mets en place la **signalisation routière** si nécessaire.
- 4  Je vérifie **les points sensibles** de mon environnement (infrastructures à proximité, lignes électriques, conditions météo...).
- 5  J'analyse le déroulé de mes actions futures **en fonction des risques éventuellement** décelés (électrification, risque biologique, etc.).
- 6  Je contrôle **l'état sanitaire de l'arbre**.
- 7  Je fais un point avec mon équipe pour que nous soyons **tous en accord** sur le déroulé du chantier et sur les responsabilités de chacun.
- 8  **Je communique et j'échange** avec mon équipe à chaque fois que j'en ressens le besoin.



La sécurité du chantier est indispensable surtout s'il s'agit d'un chantier sur le domaine public, ce qui attise la curiosité de certains passants. L'homme de pied doit tenir éloigné les passants du périmètre de sécurité pour que l'élagueur puisse se concentrer sur sa mission

ÉVITER LES TMS GRACE AUX ÉCHAUFFEMENTS ET ÉTIREMENTS



Les TMS sont des maladies qui touchent les articulations, les muscles et les tendons. Tendinopathie, syndrome du canal carpien au poignet, épicondylite au coude, hygroma du genou en sont quelques exemples. Les TMS sont très fréquents chez les arboristes élagueurs, alors on adopte une hygiène de vie saine : on s'échauffe et on s'étire!



Échauffement de la nuque et des cervicales :

Commencez par des mouvements de "oui" et de "non" avec votre tête. Faites rouler votre tête vers le bas, la droite, en arrière puis vers la gauche, afin de détendre tous les muscles de votre cou (10 rotations dans chaque sens).



Échauffement des épaules :

Faites des petits cercles avec les épaules, tout en laissant les bras en bas. Répétez 10 fois vers l'arrière puis 10 fois vers l'avant. Faites ensuite des grands cercles avec les bras. Bras tendus, mains au-dessus de la tête, faites des cercles d'avant en arrière puis d'arrière en avant.



Étirement du dos :

Inclinez-vous sur le côté, sans vous pencher en avant et en tirant le bras le plus possible vers le haut et le côté. L'autre bras est relâché.

- Tenez l'étirement 10 secondes, puis revenez au milieu.
- Réalisez cet étirement 10 fois de chaque côté.
- Veillez à ne pas faire de secousse pendant l'étirement.



Échauffement du bassin :

Debout, jambes écartées plus que la largeur du bassin, mains sur les hanches. Décrivez des grands cercles de l'avant vers l'arrière puis de l'arrière vers l'avant. Répétez 10 fois dans chaque sens.



Échauffement des poignets :

Tenez les doigts de votre main avec votre autre main. Pliez lentement le poignet vers le bas jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez la position trois à cinq secondes. Relâchez et répétez le mouvement à trois reprises. Pliez ensuite le poignet lentement vers le haut jusqu'à ce que vous sentiez un étirement. Maintenez la position et relâchez de la façon précédemment indiquée. Faites de même avec l'autre main.

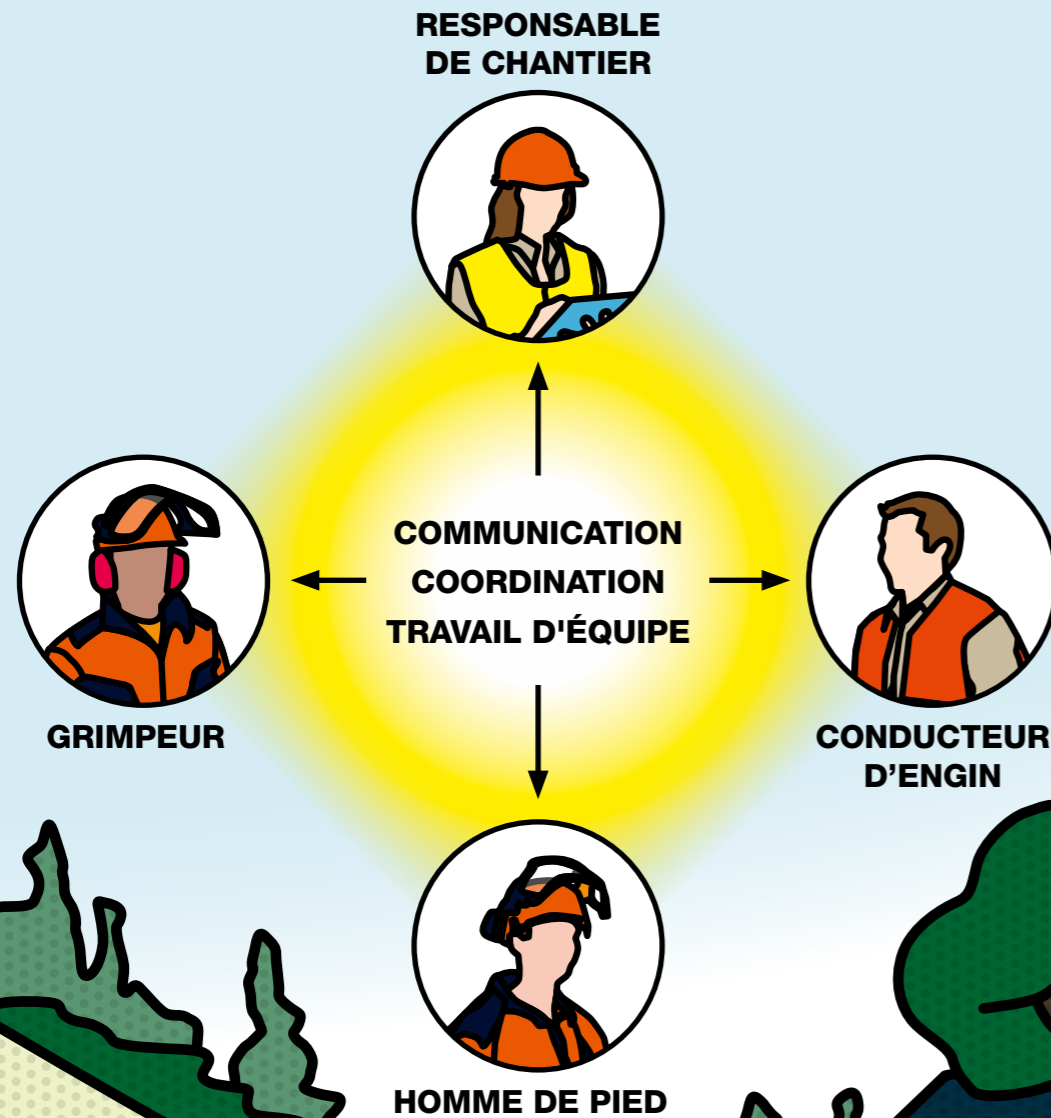


Échauffement des jambes :

Fentes dynamiques : Debout, pieds joints. Avancez le pied gauche en fente (votre genou gauche doit être plié et au-dessus de votre cheville, votre genou droit doit être plié, jambe droite parallèle au sol) puis reprenez la position initiale. Faites de même avec la jambe droite. Répétez l'exercice 20 fois.
Montées de genoux : Comme si vous faisiez un footing sur place, levez vos genoux droit puis gauche en alternance jusqu'au niveau du bassin. Faites l'exercice pendant 30 secondes.

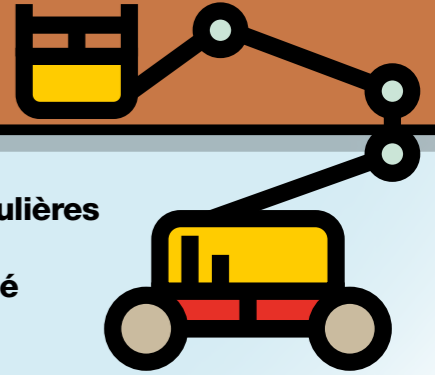
COORDINATION, VIGILANCE ET CONCENTRATION : UN TRAVAIL D'ÉQUIPE

Chacun connaît son rôle puisqu'ils ont été établis avant le départ sur le chantier.
Les maîtres mots pendant le chantier : coordination et communication!
 Chacun est complémentaire de l'autre, chacun assure la sécurité de l'autre et chacun est vigilant et concentré sur sa mission.



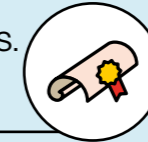
Je suis concentré sur ma mission. Je fais preuve de vigilance, je ne me laisse pas déconcentrer. J'assure ma sécurité et celle des autres. J'observe mon environnement et mes collègues et j'anticipe chaque danger.

SPÉCIFICITÉ NACELLE



L'utilisation des nacelles nécessite des précautions particulières à prendre : la nacelle élévatrice choisie doit être adaptée au travail à effectuer, par exemple il ne faut pas être amené à quitter la nacelle pour exécuter sa tâche. Si c'est le cas alors ce n'est pas le bon équipement de travail

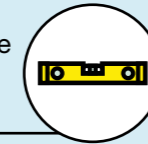
L'opérateur peut être titulaire du CACES. C'est à l'employeur de vérifier par des tests internes l'aptitude du salarié.



Vérification de la machine (stabilisateurs, niveaux, pneus, bras articulé, feux, alarme, etc.).



Contrôler l'emplacement de la machine (stabilité et dangers potentiels comme ligne électrique, etc.).



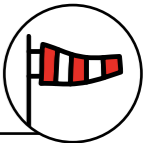
Respecter la limite de poids.



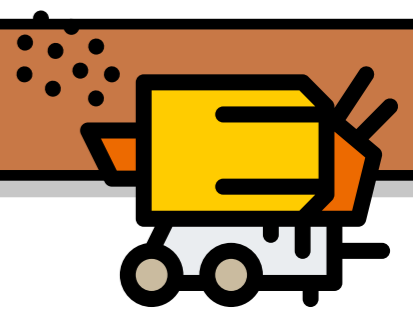
Port harnais anti-chute et casque de chantier.



Ne pas utiliser la nacelle en cas de vent. En règle générale pas au dessus de 45 km/h.



SPÉCIFICITÉ DES BROYEURS



L'utilisation des broyeurs nécessite des précautions particulières à prendre. Listing des points de vigilance :

AVANT UTILISATION

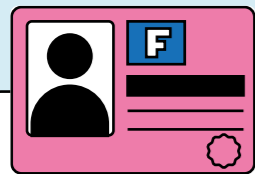
- Toutes les vérifications et actions d'entretien sur le broyeur **doivent se faire lorsqu'il est éteint.**
- Veiller à ce que les grilles de protection empêchant l'accès aux couteaux **soient bien fixées.**
- Vérifier le **bon état** de marche de l'outil (état général, pas de fuites...)
- Vérifier **les niveaux** (huile et essence), faire le plein si nécessaire.
- Vérifier que les **sécurités soient enclenchées**
- Vérifier l'état du **filtre à air.**
- S'habiller avec **les vêtements et les EPI adaptés.**
- Avoir élagué et préparé les branches à broyer **de façon à n'être concentré que sur cette opération.**

PENDANT UTILISATION

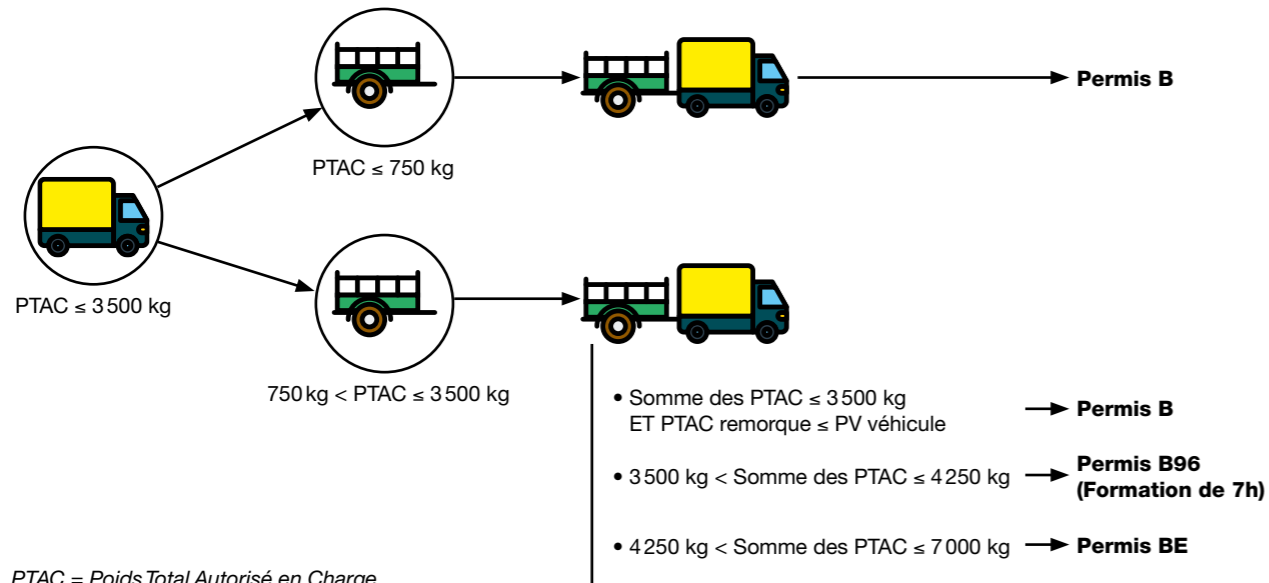
- Insérer les branches et végétaux à broyer **par la goulotte** du broyeur.
- Ne pas chercher à pousser** les végétaux.
- Ne jamais chercher à débarrasser** le broyeur en fonctionnement.

SPÉCIFICITÉ CHARGEMENT DES REMORQUES

L'utilisation des remorques nécessite des précautions particulières à prendre.
Listing des points de vigilance :



Avoir le bon permis en fonction du PTAC



PTAC = Poids Total Autorisé en Charge
PV = Poids à Vide



La bonne vitesse :

Maximum 90 km/h
si le poids total roulant dépasse les 3,5 tonnes



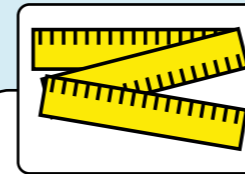
Remorque homologuée :

Présence de la plaque constructeur, plaque de tare.
Être en possession de la carte grise et de l'assurance si le PTAC est > à 500 kg

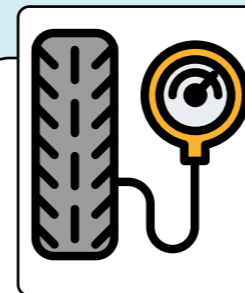
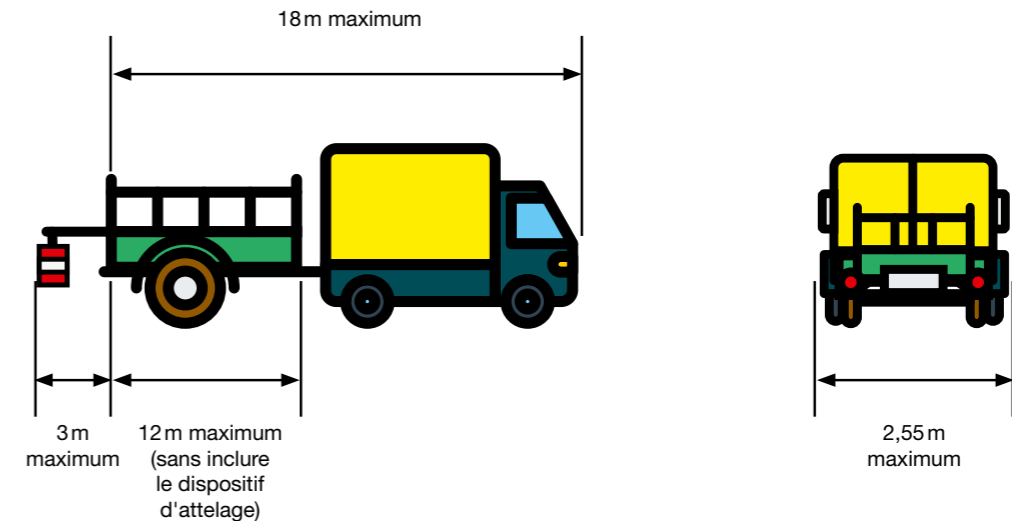


Entretien et vérification :

Pression pneu, frein, éclairage, attelage



Respecter les règles de dépassement du gabarit du véhicule



La bonne pression des pneus

Diamètre de roue	Dimension pneu	Presion conseillée	
8 pouces	3,50 x 8	2,5 bars	
	4,00 x 8	2,5 bars	
	4,50 x 8	2,5 bars	
10 pouces	4,00 x 10	3,5 bars	
	5,00 x 10	3,5 bars	
12 pouces	135 R 12	2,2 bars	
	145 R 12	2,2 bars	
13 pouces	155 R 12C	6,2 bars	
	135 R 13	2,5 bars	
	145 R 13	2,5 bars	
	155 R 13	2,5 bars	
	165 R 13	2,5 bars	
	175 R 13	2,5 bars	
	185 r 13	2,5 bars	
	195 R 13C	6,5 bars	
	14 pouces	165 R 14	2,5 bars
		175 R 14	2,5 bars
185 R 14		2,5 bars	
185 R 14C		4,5 bars	
195 14		2,5 bars	
15 pouces	195 R 15	2,9 bars	

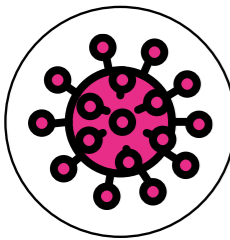


Arrimer correctement son chargement :

- Pas de surcharge
- Respect du centre de gravité
- Charges les plus lourdes en bas
- Utilisation de bâches et sangles si nécessaire

LES INSECTES ET RISQUES D'INFECTIONS

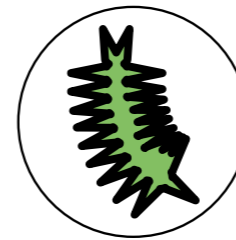
Les salariés travaillant au plus proche de la nature sont aussi exposés à un risque infectieux. En effet certains insectes ou animaux considérés comme nuisibles peuvent contaminer l'humain.



La zoonose :

Les zoonoses les plus courantes sont réparties en quatre grandes catégories :

- **zoonoses d'origine bactérienne** : brucellose, fièvre charbonneuse, leptospiroses, listériose, maladie des griffes du chat, maladie de Lyme, salmonellose, tétanos, tuberculose...
- **zoonoses d'origine virale** : chikungunya, dengue, fièvre de Lassa, hépatite A, herpès virus B, maladie à virus Ébola, rage...
- **zoonoses d'origine parasitaire** : ascarirose, leishmaniose, maladie du sommeil, paludisme, toxoplasmose, trichurose.
- **zoonoses d'origine fongique** : aspergillose, candidose, coccidioïdose.



Les insectes :

Ils sont nombreux et essentiels pour la plupart à la biodiversité et à notre écosystème. Vigilance cependant avec certains d'entre eux qui peuvent provoquer des réactions allergiques.

• La chenille processionnaire du pin :

Caractéristiques : elle se déplace en file indienne, on la reconnaît grâce à ses poils. Son nid ressemble à des cocons de soie qu'elle fait dans les pins. Elle se déplace vers le sol au printemps.

Dangers pour l'humain : ses micro-poils urticants libèrent une toxine qui peut provoquer d'importantes réactions allergiques (mains, cou, visage) mais aussi des troubles oculaires ou respiratoires. Les atteintes à l'œil peuvent avoir d'importantes conséquences si les poils ne sont pas rapidement enlevés. Il est dangereux de manipuler un nid même vide.

• La chenille processionnaire du chêne :

Les caractéristiques et dangers sont similaires : la principale différence avec la processionnaire du pin, c'est que la processionnaire du chêne reste dans l'arbre pendant tout son cycle de vie et sort de son nid pour se nourrir la nuit.



Vigilance avec certains insectes/animaux :
chenilles processionnaires, tiques, moustiques, frelons asiatiques, rats, ragondins, etc.

LES LIGNES ÉLECTRIQUES ET RÉSEAUX INVISIBLES

Il est fréquent que l'élagage d'un arbre soit proche de lignes haute tension ou d'autres réseaux invisibles (aériens ou souterrains). Dans ce cas il est nécessaire d'avoir en tête les distances de sécurité ou que la ligne soit préalablement coupée si ces distances ne peuvent être respectées.



Déclaration d'Intention de Commencement de Travaux (DICT) :

Afin de prévenir les risques d'endommagement des réseaux enterrés, aériens ou subaquatiques, les travaux projetés à proximité **doivent être déclarés** aux exploitants de ces réseaux.

Après avoir interrogé le téléservice "réseaux et canalisation" qui recense les opérateurs, le maître d'ouvrage et l'exécutant des travaux déclarent leur projet de travaux aux exploitants concernés. Ces opérations s'effectuent avant de lancer le dossier de consultation des entreprises, **au moins 2 à 3 semaines avant le début des travaux.**

LISTE DES RÉSEAUX PRINCIPAUX



EDF



EAU



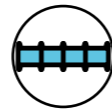
TELECOM



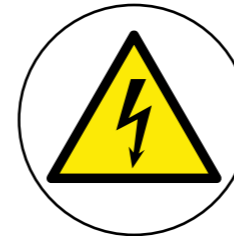
GAZ



TRANSPORTS



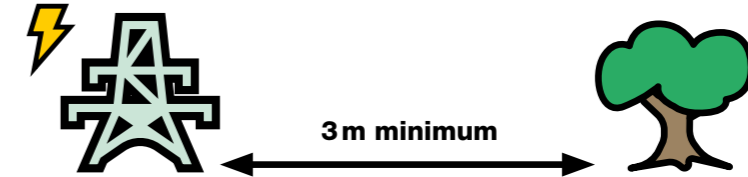
ASSAINISSEMENT



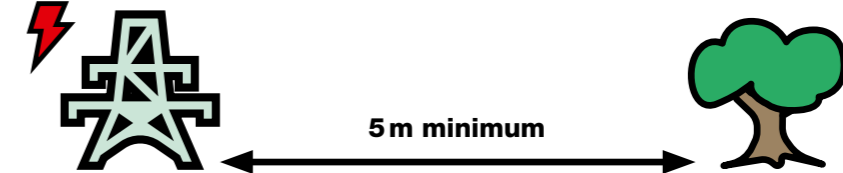
Risque électrique :

Si un élagueur a le malheur de toucher ces câbles électriques, il peut être sévèrement électrisé. Voici donc les distances de sécurité recommandées.

< 50 000 volts



> 50 000 volts



Dans la mesure où établir cette distance est impossible, la ligne doit être coupée.

Toutefois, l'élagueur peut être soumis à des risques d'électrisation même en respectant ces distances de sécurité si l'arbre est humide. Bien entendu, la partie mouillée de l'arbre est très conductrice et elle peut provoquer une courbe électrique qui est susceptible d'atteindre l'élagueur même à une distance raisonnable du câble. **Aussi, il faut éviter que les branches coupées tombent sur un des câbles.**

3

Après le chantier

- Un chantier propre
- Le retour au dépôt
- Compte-rendu d'intervention
- Faire des étirements

Heu, tu fais quoi là ?

Bah je ramasse mon matériel.

Fesses en l'air ?

Oui, je fais mes étirements en même temps.



UN CHANTIER PROPRE

- ✓ Je vérifie qu'il ne reste pas de débris potentiellement dangereux
- ✓ Je ramasse toutes les branches
- ✓ Je n'oublie pas de matériel
- ✓ Je retire le périmètre de sécurité et la signalisation s'il y en a
- ✓ Je valide la fin des travaux auprès de mon client

LE RETOUR AU DÉPÔT

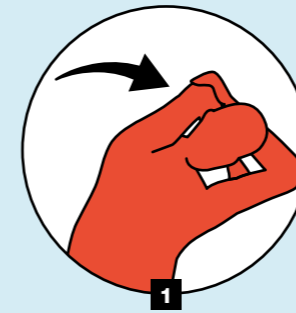
- ✓ J'adopte une conduite éco-responsable avec mon chargement
- ✓ Je refais les niveaux et contrôle du matériel
- ✓ Je mets de côté le matériel abîmé, à remplacer, à réparer
- ✓ Je range chaque matériel à sa place tout en effectuant un contrôle visuel de chaque EPI
- ✓ Je fais le tri des déchets

COMPTE-RENDU D'INTERVENTION

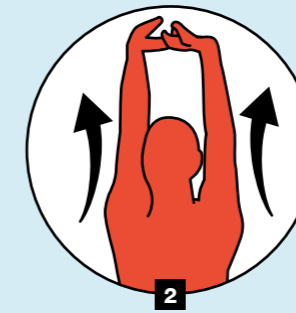
- ✓ Je transmets à mon client le compte-rendu d'intervention, le temps passé...
- ✓ Je lui laisse également des informations sur les risques sanitaires ou mécaniques des arbres

FAIRE DES ÉTIREMENTS

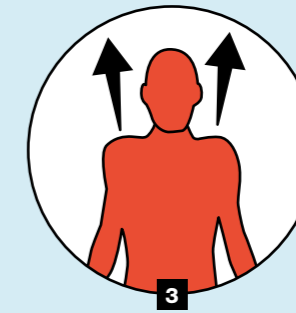
Je m'étire au maximum pour éviter les blessures, améliorer et accélérer la circulation et l'oxygénation du muscle, et donc sa récupération :



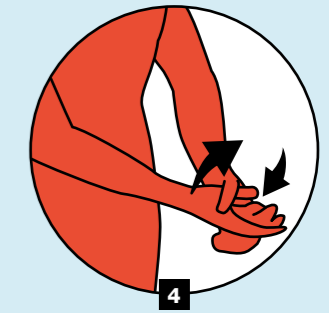
10 fois de chaque côté



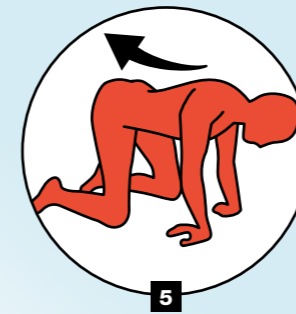
20 secondes



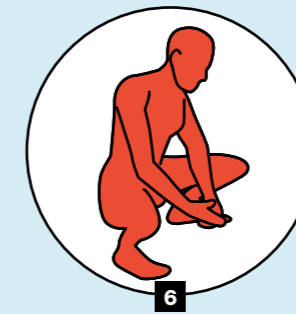
2 fois 20 secondes
chaque épaule



15 fois chaque mains
dans chaque directions



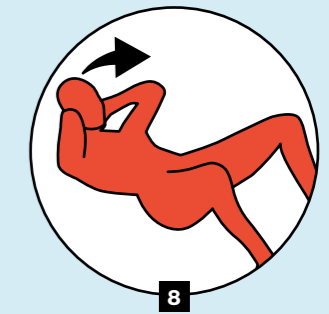
20 secondes



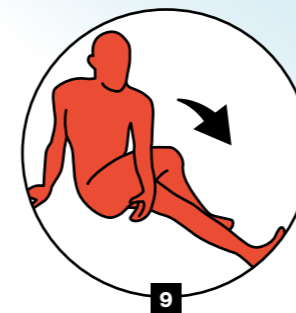
30 secondes



30 secondes



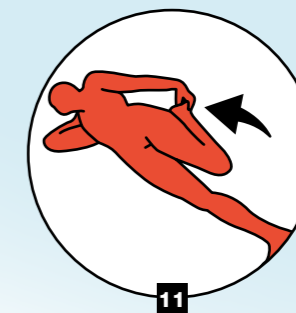
3 fois 5 secondes



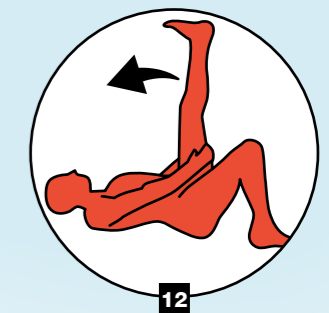
15 secondes
de chaque côté



25 secondes
de chaque côté



20 secondes
chaque jambe



20 secondes
chaque jambe



Je veille à laisser un chantier propre et sans danger

Les urgences

- Les premiers secours en 4 étapes
- Saignement abondant
- Traumatisme crânien, cervical ou dorsal
- Fractures, blessures musculaires ou articulaires
- Malaise

Voilà, je t'ai fait
un beau garot

Tu crois que je vais
me remettre vite ?

T'inquiète,
on finira sans toi.

Non mais j'ai surtout
une soirée moi.

...

Allo le
SAMU ?

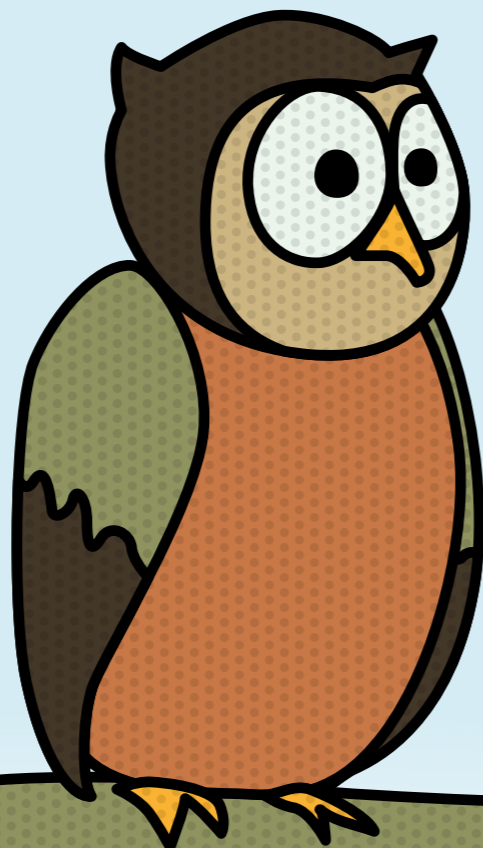
LES PREMIERS SECOURS EN 4 ÉTAPES

En cas d'accident sur un chantier, chacun doit connaître les procédures d'urgences :

1 SÉCURISEZ LE LIEU DE L'ACCIDENT ET LES PERSONNES IMPLIQUÉES

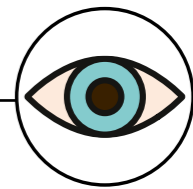


- Évaluez les conditions de sécurité et vérifiez qu'il n'existe aucun danger supplémentaire.
- N'approchez le lieu de l'accident que si cela **ne présente aucun risque pour vous** et, dans la mesure du possible, assurez la sécurité des victimes et des autres personnes présentes.
- Si la situation est dangereuse et si vous ne pouvez agir sans prendre de risque, alertez les services d'urgence et **établissez un périmètre de sécurité** autour du lieu de l'accident en attendant leur arrivée.



2

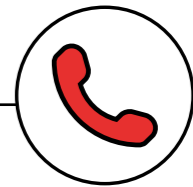
2 APPRÉCIEZ L'ÉTAT DE LA VICTIME



- Vérifiez que la victime est consciente et respire normalement. **Rassurez-la.**

3

3 DEMANDEZ DE L'AIDE



Vous devez fournir aux services d'urgence :

- Numéro de téléphone et votre nom
- Nature du problème = préciser si accident en hauteur
- Localisation précise de l'accident
- Les risques éventuels

Vous devez renseigner aux services d'urgences :

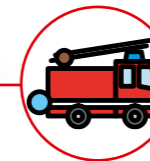
- Nombre de personnes concernées
- L'état de chaque victime
- Les premières mesures prises



15

SAMU

pour tout problème de santé urgent, c'est un secours médicalisé



18

POMPIERS

pour tout problème de secours (accident et incendie)



112

Numéro d'urgence européen

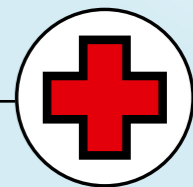


114

Numéro d'urgence pour **les personnes en difficultés à entendre ou parler.** Accessible par SMS

4

4 EFFECTUEZ LES GESTES DE PREMIERS SECOURS



- Dispensez **les gestes de premiers secours** de façon calme et non précipitée.
- **Respectez les consignes** données par les secours.
- Dans certains cas, les secours peuvent vous guider par téléphone pour réaliser des gestes de secours.

SAIGNEMENT ABONDANT

L'utilisation d'outils tranchant et un manque de protection peuvent conduire à de graves coupures.

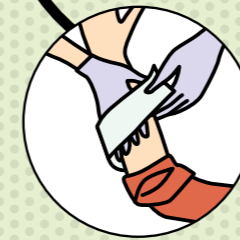
Que faire ?



- 1 Si possible, **évitez tout contact avec le sang de la victime** et demandez-lui de comprimer elle-même sa blessure.
- 2 Sinon, **exercez une pression directe sur la plaie** en interposant si possible une épaisseur de tissu propre avec vos mains protégées (gants, sac plastique ou linge).
- 3 Allongez la victime **en position horizontale**.
- 4 Demandez à **une personne présente d'alerter les secours**.
- 5 Si vous êtes seul, remplacez la main qui comprime par une bande extensible ou un lien large **puis alerter les secours**.
- 6 **Poursuivez la compression** sur la plaie jusqu'à l'arrivée des secours.
- 7 En cas d'impossibilité d'arrêter le saignement au niveau du membre, **mettre en place un garrot au dessus de la plaie**.
- 8 Rassurez la victime et **expliquez-lui ce qu'il se passe**.
- 9 **Lavez vous les mains** après avoir effectué ces premiers secours.



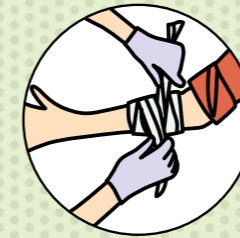
Si un corps étranger est présent dans la plaie, ne l'enlevez pas et informez-en le SAMU.



Technique n°1 : mise en place d'un pansement compressif

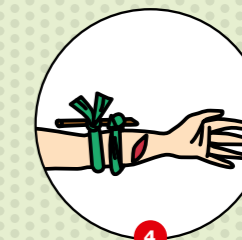
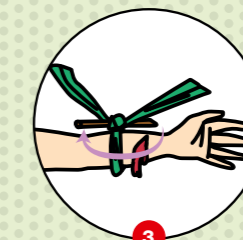
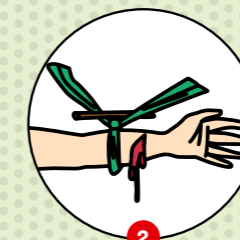
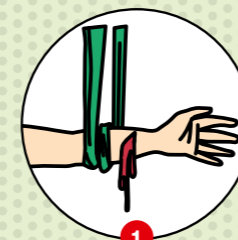
Le pansement compressif est impossible si l'endroit qui saigne est situé au niveau du cou, de la tête, du thorax ou de l'abdomen. Dans ces cas, seule la compression manuelle sera efficace

- Le pansement compressif doit **être propre et recouvrir entièrement la plaie**.
- Il doit être assez long pour faire **2 fois le tour du membre blessé** et doit être suffisamment serré pour éviter que le saignement reprenne.
- Si le saignement continue, **reprenez la compression manuelle par dessus le pansement**.



Technique n°2 : mise en place d'un garrot

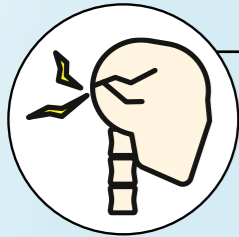
- 1 Entourez le membre **au dessus de la plaie** avec un lien large, faites 2 tours puis un nœud solide.
- 2 Glissez une barre solide (en bois ou en métal) **sous le premier tour**.
- 3 Tournez la barre pour serrer le garrot jusqu'à l'arrêt du saignement **même si la provoquée est intense**.
- 4 **Maintenez** la barre de serrage.



Le travail en hauteur peut également être source de chutes graves et de malaises, retrouvez ici ce que vous devez faire dans ces cas.

TRAUMATISME CRÂNIEN, CERVICAL OU DORSAL

Suite à une chute, la priorité est de conseiller au blessé de ne faire aucun mouvement.



Que faire ?

- 1 Calmez la victime et convainquez-la de **ne pas bouger**.
- 2 Conseillez fermement au blessé de ne faire aucun mouvement, en particulier de la tête. Si possible **maintenez sa tête dans la position où elle se trouve à deux mains**.
- 3 Demandez à **une personne présente** d'alerter les services d'urgences ou faites-le vous même si vous êtes seul.
- 4 Appliquez **les consignes données par les secours** et surveillez la victime.

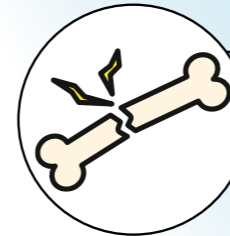
RECONNAITRE UN TRAUMATISME

La victime peut souffrir d'un traumatisme si :

- Elle a subi un traumatisme brutal, notamment une chute
- Elle est ou devient somnolente, s'assoupit, est agitée ou a perdu connaissance
- Elle ne parvient pas à se rappeler exactement de ce qui s'est passé
- Elle souffre de maux de tête intenses et persistants, de nausées, de vomissements
- Elle est irritable, a un comportement étrange ou est prise de convulsion
- Elle présente une ou plusieurs blessures importantes à la tête
- Elle se plaint d'une perte de sensibilité ou de picotement, en particulier au niveau des extrémités
- Elle souffre de douleurs dans le cou ou le dos

FRACTURES, BLESSURES MUSCULAIRES OU ARTICULAIRES

Que faire ?



- 1 **Appelez les secours** (SAMU, 15, ou pompiers, 18) et suivez leurs conseils.
- 2 **Ne tentez pas de remettre en place** un membre qui paraît déformé ou disloqué.
- 3 **Refroidissez la blessure** avec de la glace sans la mettre directement en contact avec la peau. Entourez d'abord la glace dans un tissu. Vous pouvez aussi utiliser une poche réfrigérante.
- 4 **Ne refroidissez pas la blessure trop longtemps** et jamais plus de 20 minutes consécutives.
- 5 **Ne tentez pas d'immobiliser le membre blessé si les secours sont sur le point d'arriver.** Conseillez à la victime de ne pas mobiliser le membre blessé.



Si la main, le bras ou l'épaule est atteint, demandez à la victime de **tenir son bras contre sa poitrine**. Ce geste accompagné de l'application de glace diminue la douleur.



Si les jambes sont atteintes, demandez à la victime de **ne pas bouger** jusqu'à l'arrivée des secours.



Si la victime reste consciente après une chute ou un coup violent et ne présente aucun signe immédiat :

- surveillez régulièrement la victime
- si un signe apparaît, demandez un avis médical en appelant le SAMU en composant le 15.



QUE FAIRE SI LA VICTIME SE PLAINT D'UNE **DOULEUR THORACIQUE** ?

La victime se plaint d'**une douleur serrant la poitrine**. La douleur peut irradier vers d'autres parties supérieures du corps (bras, épaule, cou, mâchoire, estomac).

Ces signes peuvent s'accompagner de **difficultés respiratoires**, de **sueurs**, de **nausées**, voire de **douleurs abdominales**.

- 1 Demandez à une personne présente d'**alerter immédiatement les secours** ou faites le vous-même si vous êtes seul.
- 2 **Mettez la victime au repos** dans une position confortable (allongée, semi-assise ou assise si elle le souhaite).
- 3 **Vérifiez régulièrement** que la victime est consciente et respire normalement



QUE FAIRE EN PRÉSENCE D'UNE PERSONNE VICTIME D'UN **ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL** ?

Les signes d'accident vasculaire cérébral (AVC) **sont parfois difficile à reconnaître**. La victime peut, par exemple, avoir la sensation soudaine que son visage, son bras et/ou sa jambe sont engourdis ou mous. Elle peut être atteinte de confusion, éprouver des difficultés à parler ou à suivre une conversation, présenter des troubles visuels, avoir du mal à marcher, souffrir de vertiges ou perdre l'équilibre. Enfin, elle peut être prise subitement de maux de tête.

Si vous soupçonnez un accident vasculaire cérébral, vous devez vérifier que la victime peut effectuer les gestes suivants sans difficultés :

- 1 Demandez lui de rire ou de vous montrer ses dents. Observez si sa **bouche est tordue** ou si la commissure des lèvres est affaissée d'un côté.
- 2 Demandez lui de répéter une phrase simple. Écoutez **si elle parle clairement ou si elle cherche ses mots**.
- 3 Allongez ou asseyez immédiatement la victime. Demandez-lui de fermer les yeux, de lever ses deux bras à l'horizontale en même temps et de tourner ses paumes vers le haut. **Observez si l'un de ses bras tombe ou dévie**.
- 4 Alerter immédiatement les secours et allongez la victime. **Restez auprès d'elle et vérifiez qu'elle reste consciente et respire**.



Ne sous-estimez pas la situation : même si la victime prétend que ce n'est pas grave, elle doit immédiatement être prise en charge.



AGRICA PRÉVOYANCE vous accompagne tout au long de votre carrière...
Ayez le réflexe action sociale !

La solidarité, c'est du concret !

- Des aides financières adaptées sont à votre disposition pour faire face à un « coup dur » ou tout simplement pour un « coup de pouce » ponctuel.
- La plupart des aides financières individuelles sont soumises à condition de ressources, sauf dérogation accordée par les commissions sociales paritaires sur des situations de fragilité.
- Frais de santé représentant une charge lourde même après prise en charge du régime de base et mutuelle, ou non remboursés.
 - Endettement généré par une problématique santé. Vous aider à retrouver l'équilibre budgétaire.
 - Aides à la famille en cas de situations difficiles ou de changements qui bousculent la vie.
 - Perte du conjoint ou d'un enfant à charge. Vous accompagner via un dispositif psychologique et financier.
 - Aide aux études secondaires et au permis de conduire.
 - Soutien à la famille et à l'enfant en situation de handicap ou avec des problématiques santé.
 - Aide financière dans le cas d'un soutien psychologique pour vous accompagner dans une situation difficile.
 - ...

Accompagnement collectif en situation de crise et post-traumatique

Accident de travail majeur, suicide, décès, braquage, agression, aides d'urgence face à des situations imprévues... un événement traumatisant peut avoir des répercussions psychologiques lourdes...

Pour faire face à l'imprévisible, nous accompagnons l'entreprise et ses salariés dans la gestion de ces situations en partenariat avec des prestataires spécialisés qui peuvent intervenir dans l'urgence et en toute discrétion.



Revenir au travail après un long arrêt, construire un nouveau projet professionnel, préparer sa retraite : nous sommes présents, à vos côtés.

Vous êtes en arrêt de travail...	Vous quittez l'entreprise...	Votre bien-être...
<p>Si vous êtes confronté à un arrêt de travail de plus de trois mois, un accompagnement personnalisé peut vous être proposé pour favoriser votre réinsertion dans la vie active dans les meilleures conditions possibles.*</p> <p>*Cet accompagnement, basé sur le volontariat et la confidentialité des échanges, est élaboré par une équipe médico-psycho-sociale d'un de nos partenaires, spécialiste de l'accompagnement psychologique.</p>	<p>Dans le cas de la portabilité, vous pouvez continuer à bénéficier de l'action sociale.*</p> <p>*Pour bénéficier de ces différents dispositifs, soumis à condition de ressources, n'hésitez pas à contacter un des experts LISA pour faire le point sur les conditions d'éligibilité.</p>	<p>Salarié actif de 55 ans, Vous pouvez bénéficier d'un stage de « relaxation-sophrologie ».*</p> <p>*Le programme est élaboré et animé par une sophrologue et formatrice professionnelle, l'objectif est de donner des repères et des « outils » simples, autour de l'équilibre corps-esprit et la santé, faciles à intégrer dans la vie quotidienne.</p> <p>Et aussi... Vous pouvez bénéficier de structures de qualité à des tarifs préférentiels : la résidence de Vallongues à Bandol.</p>

LISA, le Laboratoire d'innovation sociale d'AGRICA PRÉVOYANCE vous accompagne au quotidien

Une adresse mail pour les demandes d'aides sociales : actionsociale@groupagric.com

Un site pour consulter nos dispositifs : www.groupagric.com



Le Groupe AGRICA est à vos côtés avec une politique d'action sociale volontariste et décidée par sa gouvernance paritaire.

Qualiarbre[®]

www.qualiarbre.com