

Bulletin de Sécurité

Atténuer le risque de subir une blessure lorsque vous entrez et sortez d'un véhicule

Lorsque vous entrez et sortez d'un véhicule plusieurs fois par jour, il est très facile de se reposer sur ses lauriers. Cependant, avec la complaisance, vous risquez des blessures graves. Selon un rapport publié il y a quelques années par l'Administration de la sécurité et de la santé au travail, les conducteurs de camions avaient plus de blessures non mortelles que toute autre industrie.



Un domaine commun souvent négligé sont les risques de sécurité associés à l'entrée et à la sortie d'un véhicule. Voici quelques pratiques courantes à retenir.

- **Trois points de contact:** En utilisant avec succès trois points de contact (une main et deux pieds, ou deux mains et un pied), vous pouvez minimiser vos risques d'accident. Lorsque vous entrez dans un véhicule, n'oubliez pas d'y faire face. Utilisez la barre d'appui pour l'effet de levier. Si une barre d'appui n'est pas disponible, saisissez le siège ou un autre objet fixe dans le véhicule.
- **Planifiez vos pas:** Planifiez vos pas dans le véhicule de sorte que vous vous teniez sur la même jambe que le côté où vous entrez. Pour entrer sur le côté gauche / conducteur, tenez-vous sur votre jambe gauche et soulevez votre jambe droite vers le haut. Gardez trois points de contact avec le véhicule en tout temps. Assurez-vous de maintenir la règle des trois points jusqu'à ce que vous soyez bien assis ou fermement sur le sol.
- **Vérifiez le sol:** Pour quitter le véhicule, assurez-vous de vérifier le sol avant de sortir. Prenez des précautions supplémentaires lorsque vous rencontrez de la neige, de la glace, de l'eau ou des chaussées inégales. Faites face au véhicule et descendez en arrière tout en maintenant la barre d'appui ou toute autre surface stable. Utilisez toutes les étapes jusqu'à ce que vous atteigniez le sol. Ne jamais sauter ou "tomber" en avant d'un véhicule; vous pouvez attraper vos vêtements sur la poignée de la porte, les réglages du siège, la ceinture de sécurité, etc., provoquant une chute grave et incontrôlée.
- **Saut d'obstacles:** Le fait de sauter d'un tracteur à cabine surélevée augmente la force et la tension exercées sur les os et les articulations (surtout la cheville, le genou et le dos). Par exemple, sauter de l'étape supérieure peut appliquer 7,1 fois votre poids corporel à vos articulations du dos et des jambes (1 420 livres de force pour un homme de 200 livres). Sauter d'une fourgonnette de livraison avec un paquet en main provoque un impact de 3,5 fois le poids du corps plus le poids du colis. Ajoutez ces impacts aux entrées et sorties fréquentes, et vous risquez une blessure ergonomique.