

# Sept conseils pour entrer et sortir de votre camion de façon sécuritaire

Bien que ces actions puissent sembler simples, entrer et sortir d'une semi-remorque exigent toute la concentration d'un camionneur. Un faux pas, et vous pourriez vous blesser grièvement à la cheville, à la jambe, à l'épaule (coiffe des rotateurs) ou au dos.

En 2018, l'industrie du transport représentait 20 % de toutes les maladies et blessures non mortelles en milieu de travail qui ont nécessité des absences du travail, selon le [Bureau of Labor Statistics des États-Unis](#). En moyenne, un camionneur doit s'absenter du travail pendant 13 jours pour se remettre d'un accident de travail. [L'Occupational Safety and Health Administration](#) estime que 50 % des blessures des camionneurs entraînent des entorses et des foulures, lesquelles sont courantes lorsqu'un camionneur tombe d'un camion.

Protégez-vous. Suivez ces sept conseils pour éviter de vous blesser en entrant ou en sortant de votre camion :

- 1. Repérez les poignées.** Elles peuvent se trouver à l'extérieur des camions plus anciens ou à l'intérieur des camions plus récents. Assurez-vous qu'elles sont dans votre champ de vision et solidement fixées au camion avant de monter à bord.
- 2. Vérifiez les conditions météorologiques.** Assurez-vous qu'il n'y a pas de flaques d'eau, de glace, ni de neige sur les marchepieds de la cabine. Vérifiez également que les marches ne comportent pas de tapis usé ni de matériel qui pourrait vous faire trébucher. Stationnez-vous sur une surface uniforme et faites attention aux nids-de-poule et aux obstacles qui pourraient rendre votre entrée ou votre sortie difficile.
- 3. Portez des chaussures appropriées.** Assurez-vous que vos chaussures ou vos bottes offrent l'adhérence et la protection dont vous avez besoin pour entrer et sortir du camion en toute sécurité.
- 4. Gardez vos mains libres.** Ne commencez pas à entrer ou à sortir de votre camion en envoyant des messages textes, en tenant du café, en allumant la radio de votre tableau de bord ou en transportant des documents. Placez les objets sur le plancher de la cabine afin que vos mains soient libres lorsque vous montez ou descendez.



- 5. Utilisez les trois points d'appui.** Il s'agit de la façon la plus sécuritaire d'entrer ou de sortir d'un camion. Formez un triangle de points d'ancrage avec votre corps en utilisant vos deux mains et un pied.
  - **Lorsque vous entrez,** tournez votre corps pour faire face à la cabine. Placez une main sur une poignée, l'autre sur la deuxième poignée, puis placez votre pied sur la marche de la cabine. Une fois sur la marche, transférez une main sur le volant et glissez-vous sur le siège.
  - **Lorsque vous sortez,** tournez votre corps afin de faire face au siège passager. Utilisez vos deux mains pour saisir fermement la porte et le volant et descendre sur la marche de la cabine. Ensuite, déplacez vos mains sur les poignées du camion et sortez lentement.
- 6. Prenez votre temps.** Le fait de vous précipiter ou de sauter peut vous exposer à un risque accru de blessure en raison de chutes ou de glissements.
- 7. Évitez les vêtements amples ou larges.** Vos vêtements peuvent rester coincés dans la porte ou sur une marche, ce qui pourrait vous faire tomber.