

TRAVAIL PAR GRAND FROID

LA CAPEB VOUS DONNE LES BONNES PRATIQUES



LES RÈGLES DE BASE

PORTER DES VÊTEMENTS CHAUDS

et adaptés au froid

MANGER SUFFISAMMENT (PLATS CHAUDS)

et boire régulièrement
des boissons chaudes

NE PAS RESTER IMMOBILE DANS LE FROID

pour éviter
l'engourdissement

APPLIQUEZ DES CRÈMES PROTECTRICES

contre le dessèchement
de la peau



AVOIR LES BONS RÉFLEXES



S'ORGANISER EN AMONT

PLANIFIER LES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

en tenant compte des prévisions météorologiques

LIMITER LES ACTIVITÉS PHYSIQUES INTENSES

et le port de charges répétitif, les jours de grand froid

PRÉVOIR UN LOCAL CHAUFFÉ

avec possibilité de consommer des boissons chaudes
et proposant des moyens de séchage des vêtements



ENVIRONNEMENT DE TRAVAIL

PRIVILÉGIER LE TRAVAIL AU SOLEIL, à l'abri du vent ou de la pluie

UTILISER DES PARAPLUIES D'ÉCHAFAUDAGE

pour couvrir vos échafaudages et vos chantiers

METTRE EN PLACE DES GÉNÉRATEURS D'AIR CHAUD

avec une ventilation adaptée
pour chauffer les postes de travail

UTILISER DES OUTILS FAIBLEMENT CONDUCTEURS AU FROID

avec manche en bois ou en composite

ISOLER LES SURFACES MÉTALLIQUES

UTILISER DES AIDES À LA MANUTENTION

SALER LES SOLS GLISSANTS

quand cela est possible



HORAIRES ET RYTHMES DE TRAVAIL

TRAVAILLER AUX HEURES LES PLUS CHAUDES

FAVORISER LA ROTATION DES POSTES

FRACTIONNER L'ACTIVITÉ

et instaurer des pauses de récupération supplémentaires

EN +

1

SUIVEZ LES PRÉVISIONS MÉTÉOROLOGIQUES AU JOUR LE JOUR

pour adapter les chantiers aux intempéries
ou même cesser l'activité (temporairement)
si les risques encourus par les salariés sont trop
importants (températures fortement négatives,
neige, verglas...)

2

ATTENTION AU VENT ET À L'HUMIDITÉ QUI ACCENTUENT LE FROID

Ainsi, sous un vent de 45 km/h,
une température de -5°C peut produire
alors le même refroidissement corporel
qu'une température de -15°C sans vent

3

COUVREZ-VOUS LA TÊTE, LA GORGE, LA NUQUE ET LES EXTRÉMITÉS (BONNET, GANTS, CHAUSSETTES EN LAINE)

Près de 30% de la chaleur corporelle est
évacuée par le crâne et par la bouche

4

PRÉFÉREZ LE COL ROULÉ OU L'ÉCHARPE TUBE À L'ÉCHARPE

qui peut provoquer des
accidents si elle est happée
par un outil rotatif