

# 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