

Table des matières

Introduction	iv
Système de responsabilité interne	
Système de responsabilité interne	1
Les droits des travailleurs.....	2
Vérification en matière de santé et sécurité.....	3
Nettoyer et ranger	4
Maîtrise des dangers du lieu de travail	
Verrouillage dans les usines forestières	5
L'utilisation sécuritaire de VTT.....	6
Conditions glacées	7
Verrouillage de machines mobiles	8
Sécurité dans la cour d'usine	9
Les rayons ultraviolets.....	10
Les ours noirs.....	11
Le stress dû au froid.....	12
Le stress dû à la chaleur	13
Travailler seul.....	14
La main-d'oeuvre vieillissante	15
Catégories de dangers du SIMDUT.....	16
Protection personnelle	
Ergonomie et TMS	17
Gants	18
Bottes de sécurité	19
Soins du dos et levage	20
Outils manuels	21



Introduction

La durée devrait se situer entre 10 et 15 minutes. Vous allez vouloir maintenir la séance courte, ne pas vous éloigner du sujet et aller directement à l'essentiel.

Pour se préparer à offrir une séance Parlons sécurité, lire soigneusement la documentation au préalable, en y inscrivant les points que vous désirez ajouter. Chaque sujet de Parlons sécurité suggère certaines démonstrations. Vous voudrez peut-être réunir les accessoires nécessaires pour faire la démonstration lors de la séance.

Chaque séance de Parlons sécurité est divisée en trois parties :

Pourquoi c'est important

Cette partie explique brièvement pourquoi ce sujet particulier est important pour la santé et la sécurité des travailleurs forestiers.

Comment maîtriser les dangers

Cette partie dresse la liste de tous les dangers, et les mesures qui peuvent être prises ou qui sont déjà en place dans votre lieu de travail pour les maîtriser. Chaque point est précédé d'une puce, pour qu'il soit plus facile à lire et à suivre.

Montre et raconte

Cette partie réunit les éléments de la présentation et fait le lien avec les politiques et procédures spécifiques en matière de santé et sécurité déjà en place dans le lieu de travail.

Choisissez un endroit où tout le monde peut vous voir et vous entendre. L'endroit choisi pourrait être près ou autour des outils ou de l'appareil faisant l'objet de la discussion.

Soyez très clair au sujet de ce dont vous parlez – il est important que chacun comprenne ce que vous dites. Inspirez-vous de la discussion tout en établissant autant que possible un lien entre l'information et votre propre lieu de travail et vos politiques et procédures. Identifiez les dangers dans votre lieu de travail qui ont déjà été maîtrisés pour les utiliser comme exemples dans les politiques et procédures propres à votre lieu de travail. Lorsqu'il vous est possible de le faire, utilisez de vrais outils, de l'équipement de protection personnelle ou autres accessoires appropriés pour faire une séance de Montre et raconte au sujet de ce que vous êtes en train de leur dire.

Prévoyez du temps pour les questions – clarifiez tout malentendu. Demandez à vos participants de faire une séance de Montre et raconte au sujet de ce que vous leur dites – de cette façon, vous saurez s'ils ont bien compris ce que vous leur avez dit.

Tenez un dossier des séances de Parlons sécurité pour un usage futur. Surveillez les répercussions de la séance dans le lieu de travail. Les travailleurs mettent-ils à profit les connaissances que vous avez partagées avec eux?

Système de responsabilité interne

Pourquoi c'est important

Chaque année en Ontario, des travailleurs forestiers subissent des blessures graves ou mortelles parce que des dangers n'avaient pas été reconnus, évalués et maîtrisés dans leur lieu de travail. Une des méthodes à utiliser pour permettre à tout le monde du lieu de travail de travailler ensemble dans le but d'éliminer ces blessures et ces maladies est d'être à l'affût des dangers dans le lieu de travail.

Comment maîtriser les dangers

- Un des buts de la *Loi sur la santé et la sécurité au travail* (LSST) est de promouvoir le Système de responsabilité interne (SRI).
- Plusieurs articles de la LSST encourage le SRI en :
 - Accordant aux travailleurs trois droits fondamentaux (connaître, participer et refuser)
 - Donnant à chaque partie du lieu de travail des responsabilités spécifiques
- Le SRI est fondé sur le principe que ce sont les personnes qui se trouvent dans le lieu de travail qui sont les plus aptes à reconnaître les dangers en matière de santé et sécurité, de les évaluer et de les maîtriser parce qu'elles possèdent les plus de connaissances à propos des appareils, des procédés et des dangers en questions.
- La surveillance à l'interne est également importante parce que les inspecteurs du ministère du Travail ne sont pas en mesure d'être partout à la fois. Le ministère ne possède pas les ressources, le temps ou les personnes nécessaires à l'administration et à la mise en application de la santé et de la sécurité dans chaque lieu de travail de la province.
- Le SRI repose sur la communication entre les travailleurs, les superviseurs, les employeurs et propriétaires.
- Le SRI encourage un approche coopérative face à la santé et à la sécurité, à l'échelle de la compagnie — non pas parce que la coopération produit un

sentiment de bien-être, mais parce qu'elle donne des résultats pratiques et mesurables.

- Le SRI a été établi comme moyen de montrer à tout le monde dans le lieu de travail que beaucoup des pratiques et des conditions dangereuse ne sont pas des incidents isolés mais la conséquence directe de lacunes du point de vue des politiques, des procédures, de la planification et de la communication.
- La communication à propos de dangers en santé et sécurité doit circuler d'un bout à l'autre d'une entreprise — tout le monde doit parler à tout le monde à propos des dangers en santé et sécurité qui ont été découverts. Les superviseurs et les employeurs ont le devoir de signaler ce qui a été fait pour maîtriser ces dangers pour la santé ou la sécurité. En ce qui concerne la santé et la sécurité, tout le monde de la compagnie dépend de tout le monde.

Montre et raconte

- Parler de toutes les personnes dans le lieu de travail qui peuvent aider à maintenir un lieu de travail sécuritaire — en cherchant les dangers en santé et sécurité dans le lieu de travail et en les signalant à leur superviseur.
- Les employeurs ont l'obligation légale de maintenir la santé et la sécurité dans le lieu de travail.
- Le Système de responsabilité interne nécessite que l'information passe de haut en bas : un travailleur découvre un problème potentiel ou a un suggestion pour une amélioration sur le plan de la sécurité et il le signale à son superviseur. Le travailleur et le superviseurs demande à d'autres travailleurs de jeter un coup d'oeil à la situation ou ils transmettent la suggestion à un cadre intermédiaire et plus haut pour des récompenses ou un reconnaissance quelconque ainsi que des changements de politiques. Les problèmes qui ne sont pas résolus sont aussi signalé aux échelons supérieurs et d'autre travail coopératif a lieu.

Vérification en matière de santé et sécurité

Pourquoi c'est important

Une vérification en matière de santé et sécurité fait partie intégrante d'un programme efficace de protection des travailleurs. La vérification en matière de santé et sécurité permet de valider que le programme de santé et sécurité est en place.

La vérification respecte la conception et l'intention du programme de santé et sécurité.

Comment maîtriser les dangers

Il existe en général deux types de vérification en matière de santé et sécurité.

Le premier – une vérification interne où l'employeur, le gérant, le superviseur ou le comité mixte sur la santé et la sécurité effectue la vérification.

Le second – un vérificateur externe se rend sur le lieu de travail et effectue la vérification.

La planification et la préparation exigent que les superviseurs et les travailleurs savent que la vérification en matière de santé et sécurité sera effectuée. Les travailleurs pourront ainsi surveiller l'arrivée des vérificateurs et s'attendre à devoir les accueillir à leur poste de travail.

Chacun doit être prêt à discuter de situations en matière de santé et sécurité dont il a pris connaissance, par l'un des moyens suivants :

- une observation;
- une expérience;
- une formation informelle;
- une formation formelle.

Au cours de la vérification, les travailleurs et superviseurs doivent aussi être capables de :

- Discuter de situations particulières qui les concernent eux-mêmes et leur travail

- Répondre aux questions du mieux qu'ils peuvent.
- Poser des questions qui pourraient profiter à la vérification.

La vérification en matière de santé et sécurité a pour but de :

- Améliorer les domaines identifiés comme étant des points faibles dans le programme de santé et sécurité.
- Renforcer le programme déjà en place.
- Élaborer sur des éléments qui sont exigés mais qui ne font pas actuellement partie du programme.
- Planifier des changements futurs et de nouveaux procédés dans le lieu de travail.

Au profit de tous, la communication et la coopération entre toutes les parties du lieu de travail et les vérificateurs sont des étapes importantes envers la protection de tous les travailleurs.

Montre et raconte

Donnez aux participants un exemple d'une vérification en matière de santé et sécurité au travail.

Discutez de l'importance des inspections et des vérifications dans l'ensemble de la structure du programme de santé et sécurité de votre compagnie.

Notes : _____

Nettoyer et ranger

Pourquoi c'est important

Il ne s'agit pas que d'une bonne idée; nettoyer et ranger, c'est la loi. Une inspecteur du ministère du Travail peut émettre des contraventions sur-le-champ pour des infractions relatives au nettoyage et au rangement.

Les blessures liées au nettoyage et au rangement peuvent être causées par :

- Trébucher sur des objets ou des matériaux sur les planchers, dans les escaliers ou sur les plates-formes.
- Être heurté par un objet en chute.
- Glisser sur une surface mouillée ou glissante.
- Heurter un objet qui n'est pas bien rangé ou qui est au mauvais endroit.
- Ponction ou coupure de la peau suite au contact avec un fil, un clou ou une courroie d'acier en saillie.

Un lieu de travail mal entretenu peut avoir un effet sur le moral des travailleurs. Les obstacles peuvent nuire à l'évacuation des employés dans une situation d'urgence.

Comment maîtriser les dangers

Il est possible d'éviter des blessures en adoptant un programme efficace de nettoyage et de rangement :

- S'assurer que les superviseurs comprennent leurs obligations légales de veiller à la mise en application des normes de nettoyage et de rangement.
- S'assurer que les outils, l'équipement, et les fournitures sont rangés lorsqu'un projet est terminé.
- Ajouter le nettoyage et le rangement au formulaire d'inspection mensuelle. Il faut s'occuper sans délai des obstructions et des endroits trop congestionnés.
- Apposer des affiches qui soulignent l'importance de maintenir un lieu de travail propre et expliquer au personnel les coûts associés au fait de devoir remplacer un outil endommagé ou perdu parce qu'il n'a pas été bien rangé.
- Utiliser des lignes peintes au plancher pour indiquer les sorties et délimiter les allées, et maintenir ces zones libres de débris et d'obstacles.

- Fournir des contenants appropriés à tous les types de déchet et de rebus.
- Nommer une personne ou plus comme étant responsable du nettoyage.
- Prévoir une période de nettoyage à la fin de chaque quart, de la journée ou de la semaine.
- Profiter des temps morts (pendant que des réparations ou des ajustements sont effectués) pour faire le nettoyage.
- Fournir des dispositifs de suspension pour s'assurer que les balais, les pelles, etc. ont « leur propre place ».
- S'assurer que les matériaux absorbants et l'ÉPP approprié sont à portée de la main pour permettre au personnel proprement formé de nettoyer les déversements de liquide.
- Mettre en œuvre des programmes de récompense qui inclut le nettoyage et le rangement.
- Offrir une formation au personnel leur indiquant les coûts très importants associés au fait de mélanger des rebus qui ne résultent pas des activités de production (tels les matières plastiques) avec les produits du bois.

Montre et raconte

Marchez à travers le lieu de travail avant de faire la présentation Parlons sécurité tout en notant les préoccupations relativement à la propreté du lieu de travail pour en discuter avec les participants.

Marchez à travers le lieu de travail avec les participants et demandez-leur de souligner toute préoccupation.

Notes:

Verrouillage dans les usines forestières

Pourquoi c'est important

Au cours des quelques dernières années, tous les secteurs forestiers ont affiché des blessures graves ou mortelles à cause de procédures de verrouillage inappropriées.

Ces incidents horribles peuvent être évités en adoptant des procédures de verrouillage efficaces qui assurent la désactivation complète de la machine ou de l'appareil, y compris la libération complète de l'énergie encore présente, avant de libérer tout encombrement ou jusqu'à ce que tout travail d'entretien soit complètement terminé.

Comment maîtriser les dangers

Procédure de verrouillage générale

Les étapes suivantes s'appliquent à toutes les procédures de verrouillage générales pour protéger les travailleurs de l'énergie dangereuse:

- Placez les commandes dans la position « Arrêt », et si possible, verrouillez-les dans cette position.
- Mettez la source d'alimentation « hors tension ».
 - Placez-vous à côté du boîtier – et non devant – et placez votre main sur le levier « Mise en marche/Arrêt ».
 - Retournez-vous le visage et abaissez le levier, ensuite placez un cadenas à clé sur le boîtier électrique pour vous assurer que personne d'autre ne peut le remettre sous tension.
 - L'utilisation d'une pince multiplicatrice est obligatoire si plusieurs personnes doivent effectuer un verrouillage au même endroit.
 - Fixez-y une étiquette à titre d'information.
 - L'étiquette peut indiquer le numéro du bon de travail, l'heure prévue de remise en service ou tout autre renseignement.
- Éliminez l'énergie du système pour s'occuper de toute charge électrique, toute pièce mobile ou autre énergie qui pourrait être présente.
 - Ceci comprend purger la pression des soupa-

pes hydrauliques et pneumatiques en y insérant des plaques d'obturation, des goupilles ou des blocs.

- Cela comprend aussi s'assurer que les cellules photoélectriques ne peuvent être activées par un mouvement effectué pendant l'entretien.
- Lorsque que la source d'alimentation est mise hors tension, vérifiez les commandes pour vous assurer qu'il n'y a plus d'énergie dans le système. Assurez-vous également que les autres sources d'énergie, telles l'énergie hydraulique ou pneumatique, ont été neutralisées.
- Une fois que les travaux dans la zone dangereuse sont terminés, vous devez rendre le lieu sécuritaire :
 - En ramassant les outils ou les matériaux;
 - En enlevant les blocs utilisés;
 - En inspectant le lieu de travail pour vous assurer que la machine peut être mise en marche en toute sécurité.
- Dégagez la zone dangereuse et enlevez votre cadenas ou les cadenas du boîtier électrique.
- Remettez la source d'alimentation sous tension et retournez au panneau de commande pour remettre la machine en marche.

Montre et raconte

Parlez des politiques et procédures de verrouillage en place dans votre lieu de travail.

Insistez fortement sur le fait que si l'on veut protéger tous les travailleurs efficacement, il faut suivre les procédures de verrouillage appropriées chaque fois, sans faute.

Notes :

L'utilisation sécuritaire de VTT

Pourquoi c'est important

Conduire un VTT en toute sécurité exige tout au moins une formation, de l'expérience, un bon jugement, une attention particulière aux dangers et une force physique.

Les VTT ordinaires n'ont aucune structure de protection contre les renversements (ROPS) comme celle offerte par les plus gros VTT à six roues. Les causes principales de blessure et de décès sont les renversements et les embardées causant des traumatismes crâniens.

Comment maîtriser les dangers

- Choisir le VTT approprié au travail.
- Les conducteurs doivent les utiliser conformément au manuel du conducteur.
- Le manuel du conducteur doit toujours être à la portée de la main du conducteur.
- Tous les conducteurs de VTT doivent recevoir une formation offerte par des instructeurs qualifiés, non seulement sur l'utilisation sécuritaire du VTT mais aussi pour adresser les préoccupations concernant le chargement et le déchargement de ces derniers.
- L'équipement de protection personnelle est obligatoire. Ceci peut inclure : une protection approuvée de la tête, une protection approuvée des yeux et du visage, une chemise à manches longues, des vêtements hautement visibles, une protection des mains, une protection entière des jambes et des chaussures appropriées.
- Aucun passager sur les VTT.
- Normes d'utilisation sécuritaire des VTT, et former, surveiller, conseiller tous les conducteurs de VTT à l'égard de ces normes et les mettre en application.
- Les travailleurs doivent recevoir une formation adéquate sur l'utilisation sécuritaire des VTT.
- Si les travailleurs conduisent un VTT là où ils seront seuls, une politique relative au travail seul doit être communiquée à tous les travailleurs et un suivi effectué pour assurer qu'ils s'y conforment.
- Des rondes de sécurité doivent être effectuées à chaque fois avant d'utiliser le VTT. Les travailleurs peuvent identifier des défauts et ensuite les signaler pour qu'ils soient corrigés.
- Il faut mettre en place une politique relative au verrouillage et aux dispositifs de protection pour les VTT. Les travailleurs doivent recevoir une formation concernant ces normes.
- S'assurer que les conducteurs reçoivent des directives sur l'utilisation de cartes topographiques, d'une boussole et d'un système de navigation GPS.
- S'assurer que tous les VTT sont équipés tout au moins de l'équipement d'urgence standard, tel une trousse de premiers soins, une trousse de réparation de véhicule, de l'eau et des collations, une lampe de poche, des allumettes imperméables et une couverture de survie.
- Les conducteurs chevronnés doivent suivre une formation de recyclage sur une base régulière.

Montre et raconte

- En vous référant à la politique sur l'utilisation de VTT de votre propre compagnie, expliquez ce qu'elle contient et pourquoi.
- En vous servant d'un VTT, montrez aux participants en quoi consiste une ronde de sécurité complète. Vous allez peut-être vouloir aussi faire une démonstration d'une ronde de sécurité effectuée après un trajet.

Notes : _____

Conditions glacées

Pourquoi c'est important

Beaucoup de travailleurs ont été gravement blessés suite à des glissades et des chutes sur la glace au travail.

En plus du risque de blessure, les conditions glacées dans le lieu de travail peuvent causer du dommage aux appareils, aux matériaux et aux édifices. Étant donné que les conditions hivernales sont une réalité de la vie dans les lieux de travail de l'Ontario, il est important de s'occuper des conditions glacées.

S'occuper des conditions glacées au travail, c'est plus qu'une bonne idée, c'est la loi. L'article 11 du Règlement sur les établissements industriels stipule que (traduction libre) : « Les sols et surfaces empruntés par des travailleurs sont tenus libres d'obstacles, de dangers, de déchets, de neige ou de glace. » Les espaces réservés aux piétons et les stationnements sont de telles surfaces.

Les surfaces glacées ne se trouvent pas uniquement à l'extérieur d'un lieu de travail, certaines se trouvent à l'intérieur. Les planchers des quais de chargement et près des grosses ouvertures de porte peuvent aussi être recouvertes de glace.

S'occuper du déneigement et des conditions glacées est un élément critique d'un programme efficace sur la santé et la sécurité. Une personne, à l'interne, doit être responsable de s'assurer qu'on s'occupe de la neige et la glace sans délai.

Comment maîtriser les dangers

Les procédures sur la maîtrise de la neige et de la glace au travail devraient comprendre plusieurs éléments, dont les suivants :

- Désigner une personne, par son nom ou son poste (tel que superviseur de la cour) à qui revient la responsabilité ultime de s'assurer que les mesures correctives sont prises lorsque des conditions glacées existent. Ceci réduit le risque que quelqu'un s'occupe « quand il/elle aura le temps de le faire ».
- Surveiller les prévisions météorologiques pour se préparer en cas de mauvais temps avant qu'il se produise.

- S'assurer qu'il y a une quantité suffisante de sable ou de sel sur les lieux, prêt à utiliser.
- S'assurer que les panneaux de mise en garde sont affichés au début de chaque hiver.
- Avoir à sa disposition des chaussures d'urgence (comme des crampons amovibles) que l'on peut utiliser au besoin.
- S'assurer que le personnel porte les chaussures appropriées pendant l'hiver.
- Avoir des endroits réservés aux piétons qui sont recouverts de sel ou de sable avant le début d'un quart de travail ou à la fin pour minimiser le risque de glissade et de chutes lorsque les employés arrivent au travail ou quittent à la fin du quart.
- Si un entrepreneur est responsable du déneigement et de l'épandage de sel et de sable, s'assurer que ces tâches sont effectués selon les délais appropriés (c.-à-d. avant le début d'un quart de travail). Fournitures d'urgence (chargeuse, sable, sel, etc.) sur les lieux en cas d'absence de l'entrepreneur.
- S'assurer que les travailleurs de la cour portent des vêtements haute visibilité en tout temps de l'année, mais surtout en hiver lorsque les distances d'arrêt sont augmentées à cause des surfaces glissantes.
- S'assurer que les conditions de la route et des planchers sont inclus sur le formulaire d'inspection mensuelle.
- Si appropriée, munir de chaînes, les pneus des machines qui travaillent dans la cour.
- Fournir les espaces de stationnement appropriés pour les visiteurs afin de minimiser la distance qu'ils auront à marcher.

Montre et raconte

Parler de la politique de votre compagnie concernant les conditions glacées.

S'assurer de rappeler aux travailleurs de porter les vêtements appropriés aux temps - peu importe les conditions.

Verrouillage de machines mobiles

Pourquoi c'est important

Au cours des dernières années, les analyses effectuées suite à plusieurs blessures mortelles et graves, dont des amputations de jambe, mettant en cause des machines mobiles, ont identifié un élément commun dans toutes ces situations : les opérateurs ou les techniciens prennent des raccourcis et ignorent les dangers du relâchement soudain d'énergie pendant qu'ils travaillent sur une machine.

Comment maîtriser les dangers

Procédure générale de stationnement, de mise à l'arrêt et de verrouillage

- Les machines à chenilles et sur roues devraient être stationnées sur un terrain au niveau, de préférence sur du gravier ou un sol minéral afin d'éviter les risques d'incendie.
 - Le terrain au niveau aidera à bien immobiliser les machines sur roues et offrira à la fois aux véhicules sur roues et aux véhicules à chenilles une plate-forme au niveau par laquelle entrer et sortir de la machine et pour y travailler.
 - Les machines sur roues auront peut-être besoin de cales.
- Abaisser au sol tous les dispositifs levés.
 - S'ils ne peuvent être abaissés, une deuxième personne devrait aider à très soigneusement bloquer le dispositif à l'aide de matériel suffisamment solide et bien placé pour prévenir tout mouvement ou chute soudaine.
- Permettre à la machine de tourner au ralenti pendant quelques minutes pour permettre au système de refroidissement de réduire les températures de fonctionnement élevées des pièces de la machine à des niveaux normaux.
- Appliquer le frein de stationnement.
 - Placer la transmission dans la position de sta-

tionnement suggérée par le fabricant.

- Enclencher tous les dispositifs de verrouillage hydrauliques.
- S'assurer que toutes les commandes sont dans la position d'arrêt.
- Couper le contact et retirer la clé.
- Placer l'interrupteur principal dans la position arrêt et s'il est muni d'une clé, retirer la clé de l'interrupteur principal.
- Placer une étiquette de verrouillage sur l'interrupteur principal.
- S'assurer de s'occuper en toute sécurité de tous les types d'énergie, y compris l'énergie hydraulique, thermique et électrique.
- S'assurer que les goupilles de retenue, les chaînes de retenue ou les vérins de levage sont bien enclenchés avant d'entrer dans la zone.
- S'il est nécessaire de laisser des dispositifs hydrauliques levés à cause de la nature des travaux de réparation ou d'entretien, il faut s'assurer de les bloquer en toute sécurité ou de les soutenir autrement afin d'éviter leur chute au sol.

Montre et raconte

Parler de la politique et des procédures de verrouillage des machines mobiles de votre lieu de travail.

N'oubliez pas, il faut effectuer un verrouillage chaque fois.

Notes :

Sécurité dans la cour d'usine

Pourquoi c'est important

Souvent les travailleurs qui circulent à pied se trouveront à proximité de gros appareils bruyants. Les opérateurs de machine peuvent avoir un champ de vision limité et compte tenu du niveau de bruit dans la zone, il n'est pas surprenant que des situations dangereuses surviennent lorsque les travailleurs entrent dans ces zones dangereuses.

Comment maîtriser les dangers

Règles de sécurité de la cour d'usine

- À l'extérieur, dans la cour, les camions, les empileuses, les chargeuses et les chariots élévateurs ont la priorité et c'est à vous de rester à l'écart et de leur céder le passage.
- Tous les appareils pourvus d'énergie et utilisés dans la cour sont bruyants. Leurs opérateurs ne vous entendent pas et, à cause du bruit environnant, vous pouvez ne pas entendre une chargeuse se diriger vers vous.
- Les piles de matériaux nuisent à la visibilité de tous. Il arrive souvent qu'on ne soit pas capable de voir une machine ou un véhicule qui s'approche. De nombreux opérateurs de machine et des conducteurs ont un champ de vision très restreint, ce qui peut les empêcher de vous apercevoir.
- Connaissez le règlement sur l'accès aux zones dangereuses. N'allez pas dans la cour à moins d'avoir une tâche en particulier à y accomplir. Restez dans les couloirs réservés.
- Arrêtez-vous, regardez et écoutez avant d'entrer ou de traverser un espace ouvert où des machines et d'autres véhicules circulent.
- Le plus important, c'est de respecter le règlement sur la «zone dangereuse»: Il ne faut JAMAIS s'approcher d'une machine en service avant que l'opérateur vous ait aperçu, qu'il reconnaisse votre présence, qu'il arrête de travailler, qu'il abaisse sa charge et qu'il vous fasse signe d'avancer.

Règles pour s'approcher des machines dans la cour

- Il ne faut JAMAIS s'approcher d'une machine ou d'un véhicule en fonction avant...
 - que l'opérateur ne vous aperçoive;
 - qu'il reconnaisse votre présence;
 - qu'il arrête de travailler;
 - qu'il abaisse ou immobilise les dispositifs de levage, les godets ou les lames;
 - que l'opérateur vous fasse signe d'avancer.

Points clés à retenir

- Savoir où se trouve la « zone dangereuse »
- Respecter la règle de la « zone dangereuse »
- Ne pas entrer dans les endroits interdits
- Suivre les procédures sécuritaires pour le dépannage des pannes et l'entretien
- Établir la communication entre les opérateurs et les travailleurs

Montre et raconte

Parler des zones dangereuses dans la cour de votre usine.

Si possible, utiliser une machine typique utilisée dans la cour, comme une chargeuse de manœuvre qui est à l'arrêt et verrouillée, pour montrer aux participants où se trouvent les zones dangereuses de la machine.

Procéder en toute sécurité à une visite à pied de la cour préparant à l'avance une démonstration de la communication qui existe entre les travailleurs et les opérateurs de machines. Montrer aussi les zones dangereuses autour des machines. Parler des zones dangereuses dans la cour de votre usine.

Les rayons ultraviolets

Pourquoi c'est important

Les sources de rayons ultraviolets (UV) dans le lieu de travail comportent les différents genres d'arc de soudure et d'ampoules UV. Le soleil est la principale source de rayons UV à l'extérieur.

Les rayons ultraviolets du soleil causent des troubles de santé aigus (à court terme) et chroniques (à long terme). Tout au mieux, ces troubles peuvent être douloureux, mais tout au pire, ils peuvent défigurer ou entraîner la mort.

Le coup de soleil est la preuve douloureuse d'une surexposition, et lorsqu'il y a des ampoules, le coup de soleil est en fait une brûlure du deuxième degré. L'immunodéficience, les cataractes, le cancer de la peau sont des effets graves voire mortels des rayons ultraviolets.

L'arc de soudure peut dépasser les lignes directrices relatives aux rayons UV en quelques secondes à quelques mètres de l'arc. Les travailleurs, les spectateurs et les passants sont souvent surexposés aux rayons UV produits par les arcs de soudure.

Le coup d'arc de soudure, connu aussi comme la cécité des neiges est une irritation douloureuse de la cornée et de la membrane qui joint le globe oculaire à l'intérieur de la paupière. On ressent une sensation de « sable dans les yeux ». L'œil est plus sensible aux rayons UV que la peau parce qu'il ne possède pas la pigmentation protectrice externe de la peau.

Comment maîtriser les dangers

- La plupart des travailleurs ne peuvent se cacher complètement des rayons UV, mais ils peuvent et doivent prendre des précautions pour minimiser leur exposition.
- Lorsqu'il est pratique de le faire, l'exposition des gens qui travaillent à l'extérieur devrait être minimisée en :
 - profitant des endroits ombragés naturels ou artificiels
 - prévoyant d'autres tâches à effectuer lorsque les rayons du soleil sont le plus intense. (Les rayons UV du soleil sont à leur plus intense pendant le printemps et l'été, de 11 heures à 16 heures. Les limites d'exposition aux rayons UV peuvent être dépassées en 15 minutes lors d'une journée d'été dégagée.)
- s'assurant que les gens qui travaillent sous les rayons

directs du soleil lorsque l'intensité des rayons UV est élevée:

- portent un chapeau à bord large;
 - portent des vêtements à tissage étroit couvrant une aussi grande surface du corps que possible;
 - utilisent un écran solaire ayant un FPS (facteur de protection solaire) de 15 ou plus;
 - protègent leurs lèvres à l'aide d'un écran solaire ou d'une pommade pour les lèvres offrant un FPS de 15 ou plus;
 - portent des lunettes de protection contre les rayons UV ou des lunettes de sécurité qui répondent aux exigences de la norme canadienne relative aux lunettes en vente libre.
- Ces articles sont en fait l'équipement de protection personnelle de la personne qui travaille à l'extérieur.
 - En soudant, un soudeur doit porter un casque de soudure approprié pour se protéger les yeux.

La surexposition

- Que faire lorsqu'un travailleur subit une surexposition :
- Offrir des premiers soins :
 - Pour une surexposition à l'œil, placez un pansement stérile sur l'œil et obtenez une aide médicale;
 - Pour une surexposition à la peau, appliquez de l'eau froide ou de la glace à la zone affectée et obtenez une aide médicale.
- Effectuez une vérification en matière de sécurité relative aux rayons UV:
 - Identifiez les sources et les circonstances ayant mené à la surexposition;
 - Déterminez les niveaux d'exposition aux rayons UV et assurez-vous que des mesures préventives adéquates sont en place.

Montre et raconte

Parlez de la politique de protection contre le soleil de votre compagnie.

Assurez-vous d'indiquer aux participants de ne pas porter leur casque de sécurité à l'envers car cela réduit l'efficacité du casque à pouvoir leur protéger la tête d'un impact.

Les ours noirs

Pourquoi c'est important

On estime qu'il y a environ 100 000 ours noirs en Ontario. Il est donc très probable qu'il y en ait dans la zone où vous travaillez en forêt.

Bien que les attaques par un ours noir sont extrêmement rares (une personne est plus susceptible d'être frappé par la foudre), le risque de rencontre avec un ours noir augmente en fonction de la population croissante d'ours noirs et augmente aussi au fur et à mesure que les humains pénètrent plus profondément le territoire des ours noirs.

Se renseigner au sujet des ours noirs est la meilleure défense contre une attaque par un tel animal. Plus les travailleurs qui travaillent en forêt en savent au sujet des ours noirs, de leur habitat et de leurs habitudes, mieux ils arriveront à les éviter.

Comment maîtriser les dangers

Profil de personnalité d'un ours noir

- L'ours noir est normalement timide, mais il y a des situations dans lesquelles un ours peut surmonter sa timidité naturelle et devenir agressif :
 - Si les oursons sont menacés;
 - Si l'ours perçoit un danger;
 - Si l'ours sent la présence de nourriture.

Prévenir une rencontre avec un ours noir

- Les ours n'aiment pas plus les surprises que les humains. Si un ours est soudainement surpris par un humain et qu'il pressent le danger, il peut réagir. Alors, le même est vrai si un ours pense que sa voie de retraite est bloquée — surtout s'il s'agit d'une femelle avec des oursons.
- Le bruit est la meilleure façon de laisser savoir à un ours que vous êtes dans les parages. Les klaxons à air sont efficaces. Les sifflets sont aussi parmi les dispositifs qui peuvent être efficaces.
- Assurer une gestion soigneuse des déchets et de la nourriture pour éviter d'attirer les ours. Il faut entreposer les déchets des façon sûr et s'en débarrasser de façon sécuritaire.

Quoi faire si l'on rencontre un ours noir

- Vérifiez s'il y a des oursons. Les adultes sont souvent plus dangereux en présence d'oursons.
- Un ours se sauvera presque toujours lors d'une rencontre avec un humain, dans la mesure où il a

une voie de retraite libre. Ne vous tenez pas entre l'ours et sa voie de retraite évidente.

- La meilleure façon de sortir indemne d'une rencontre avec un ours est de reculer tranquillement en levant et agitant les bras, puis en criant le plus fort possible.
- Si un ours vous attaque, ne faites pas le mort. La meilleure façon de l'éloigner est de le frapper à l'aide d'un bâton, une pierre ou n'importe quel objet disponible, tout en criant le plus fort possible.
- Il est extrêmement rare de rencontrer un ours prédateur. L'animal ne donnera peut-être pas de signes visuels de ses intentions, s'approchant de plus en plus, évaluant si s'est sécuritaire d'attaquer. Vous ne devez jamais vous tourner et partir en courant dans une telle situation. Vous devriez être agressifs, lancer des roches ou des bâtons et faire le plus de bruit possible.
- Une fois que vous êtes loin de l'ours, abritez-vous dans le véhicule, la roulotte ou l'édifice le plus près.

Montre et raconte

Discutez de la politique relative aux ours noirs de votre compagnie et de ce qu'il faut faire pour éviter de les attirer vers le chantier ou le campement.

Pour les planteurs d'arbres, discutez de la politique de la compagnie concernant la manutention et l'élimination des déchets, et sur l'importance de garder les aliments et les collations loin des tentes et des espaces réservés au sommeil.

Il importe aussi de souligner ce qu'il faut faire lors d'une rencontre avec un ours – demandez aux participants de se pratiquer à agiter leurs bras, à crier et à lancer des petites branches et des cailloux à un ours imaginaire.

Mettez l'accent sur le système de copains – soit sur le chantier, soit par l'entremise d'un moyen de communication en cas d'urgence.

Le stress dû au froid

Pourquoi c'est important

Le travail en plein air offre plusieurs avantages pour la santé, cependant, en hiver, certains risques surviennent. L'hypothermie et les gelures sont des préoccupations auxquelles doivent faire face les travailleurs forestiers qui travaillent à l'extérieur.

L'hypothermie survient lorsque le corps est exposé à des températures froides extrêmes ou lorsqu'il est submergé dans de l'eau froide. Ceci cause une diminution de la température globale du corps. Si la température globale du corps atteint 35° C, le corps réagira en grelottant violemment.

Si la température globale du corps descend sous 33°C, c'est considéré comme de l'hypothermie sévère. La pression sanguine chutera et la personne perdra probablement connaissance.

L'hypothermie peut être mortelle si une personne qui en est atteinte ne reçoit pas des soins médicaux immédiats.

La gelure est une lésion de la peau et des tissus causée par le froid extrême. La gelure se produit habituellement dans les extrémités du corps les plus loin du cœur, comme les doigts et les orteils. L'effet combiné du froid et du manque de circulation sanguin peut causer du dommage aux tissus corporelles.

Comment maîtriser les dangers

Comment prévenir l'hypothermie

- Les facteurs principaux dont il faut tenir compte lorsque qu'on travaille à l'extérieur pendant l'hiver sont :
 - La température de l'air;
 - La vitesse du vent;
 - Le type de travail à effectuer;
 - La précipitation sous forme de pluie ou de neige;
- L'indice de refroidissement éolien, lequel est déterminé en fonction de la température de l'air et la vitesse du vent. Selon la gravité de l'indice de refroidissement éolien, des pauses périodiques peuvent être nécessaires pour permettre au corps de se réchauffer.

- S'il s'agit d'un travail sédentaire, le corps humain est plus susceptible aux effets du froid.
- Un travail physique peut aider une personne à rester chaude, mais il augmente la production de sueur, laquelle peut causer une baisse de la température globale du corps lorsque la personne cesse de bouger.
- La précipitation aura un effet négatif sur la capacité des vêtements du travailleur à pouvoir agir en tant qu'écran contre le froid et le vent. Une fois les vêtements mouillés, la température globale du corps du travailleur se mettra à baisser.

Comment prévenir les gelures

- L'une des défenses qui permet au corps humain de maintenir sa chaleur est de rétrécir les vaisseaux sanguins à la surface de la peau.
- Les gelures se manifestent habituellement aux doigts, aux orteils et aux oreilles.
- Les basses températures et le manque de circulation sanguine peuvent causer des dommages aux tissus du corps.
- Portez de multiples couches de vêtements, des bottes bien isolées, un chapeau et des gants. Les tissus synthétiques ou de laine sont recommandés car ils aident à éliminer l'humidité présente sur la peau.
- Une pauvre circulation sanguine peut également contribuer aux gelures.
- Assurez-vous de ne pas gêner la circulation avec des bottes, des gants ou des vêtements trop serrés.
- La gelure par contact résulte d'un contact de la peau avec une surface extrêmement froide. Les mécaniciens qui travaillent dans le froid devraient toujours porter des gants (de propylène) pour éviter les gelures par contact.

Montre et raconte

Parlez de la politique et des procédures relatives au froid qui existent dans votre lieu de travail.

Insistez sur le fait que plus il fait froid dehors, y compris l'indice de refroidissement éolien, plus les travailleurs auront à prendre des pauses à l'intérieur pour se réchauffer.

Le stress dû à la chaleur

Pourquoi c'est important

Le stress dû à la chaleur est causé par une combinaison de facteurs: le genre de travail que l'on accomplit, la température et l'humidité dans l'air ambiant, l'exposition au soleil, le mouvement de l'air ainsi que les vêtements que l'on porte.

Si la charge de chaleur est trop grande, la température corporelle augmente, causant une foule de troubles liés au stress dû à la chaleur allant de l'érythème calorique au coup de chaleur possiblement mortel.

Les troubles attribuables au stress dû à la chaleur nous affectent de bien des façons différentes selon leur gravité :

- Les cas légers de stress dû à la chaleur causent de la fatigue, de l'irritabilité, la soif, ou un érythème calorique. À mesure que le niveau de stress augmente, les crampes de chaleur surviennent lors d'un effort physique intense, de la déshydratation et la perte de sels corporels.
- La perte de connaissance, l'épuisement dû à la chaleur (peau pâle et moite, faiblesse, étourdissement et nausée) et le coup de chaleur (peau chaude et sec, rythme cardiaque et respiration plus rapides et confusion) sont les trois effets les plus graves du stress dû à la chaleur. Chacun de ces effets peut être mortel et nécessite des soins médicaux immédiats.

Le stress dû à la chaleur est un risque à la sécurité ainsi qu'un risque à la santé. Dans les lieux de travail chaud, les tâches lourdes deviennent épuisantes, nous sommes de plus en plus distraits, nous sommes impatients, moins alertes, plus irritables et les tâches mentales et physiques qui nécessitent une certaine aptitude deviennent de plus en plus difficiles à accomplir en toute sécurité.

Comment maîtriser les dangers

Il existe plusieurs façons dont les employeurs forestiers peuvent réduire les risques du stress dû à la chaleur au travail.

- La première ligne de défense consiste en des moyens techniques comme des endroits frais pour permettre aux travailleurs extérieurs de prendre des pauses, des systèmes de climatisation et de ventilation dans les usines, ainsi qu'isoler les sources de chaleur des tra-

vailleurs à proximité.

- Les mesures administratives et les pratiques de travail pourraient inclure le changement de l'horaire de travail des tâches chaudes à un temps plus frais de la journée, réduire le temps d'exposition des travailleurs à la chaleur, permettre un temps suffisant pour permettre aux travailleurs de s'habituer au milieu plus chaud, offrir de l'eau fraîche à boire et s'assurer qu'on prend des pauses fréquentes.
- Il est important de boire beaucoup d'eau froide en travaillant par temps chaud. Si l'eau perdue par la transpiration n'est pas remplacée, la déshydratation suivra ainsi qu'une réduction du volume de sang en circulation dans votre corps.
- Les vêtements et l'équipement de protection personnelle spécial sont aussi très importants. Porter des vêtements de couleurs pâles et un chapeau pour refléter la chaleur rayonnante loin de votre corps. Porter des vêtements amples lorsque que les niveaux d'humidité sont élevés.
- Lorsque la chaleur est extrême, on devrait envisager des vêtements refroidis à l'air ou à l'eau ou des vestes refroidies à l'aide de glace.
- Le ministère du Travail de l'Ontario recommande que les lieux de travail établissent un plan visant à maîtriser les dangers du stress dû à la chaleur. Un plan d'intervention par temps chaud devrait comporter des « déclencheurs » environnementaux qui enclenchent le plan. Ces déclencheurs peuvent inclure un facteur humidex de 35° Celsius ou plus, un avertissement humidex d'Environnement Canada et des vagues de chaleurs de trois jours ou plus à des températures de 32° C ou plus.

Montre et raconte

Parlez de la politique et des procédures relatives au temps chaud qui existent dans votre lieu de travail.

Insistez sur le fait que plus il fait chaud, que ce soit à l'intérieur ou dehors, que les travailleurs auront à prendre des pauses plus fréquentes pour se refroidir.

Travailler seul

Pourquoi c'est important

Les personnes qui doivent travailler seuls peuvent être à risque si quelque chose leur arrive pendant qu'ils sont seuls. Les risques dépendent des dangers liés au travail, de la durée du travail et de l'isolement du lieu de travail.

Lorsque des risques significatifs existent, une politique formelle sur le travail seul devrait être établie. Tous les employés doivent être au courant de la politique sur le travail seul, de son contenu et comment elle peut être utile en cas d'urgence.

Comment maîtriser les dangers

- La première étape importante pour minimiser les risques liés au travail seul est d'établir des procédures de travail sécuritaire écrites relatives aux travaux dangereux.
- Il devrait y avoir une procédure qui permet d'assurer que les employés qui doivent travailler seuls dans des endroits éloignés signent un registre afin qu'on sache où ils se trouvent.
- À ces procédures, l'employeur peut ajouter un moyen de communication efficace qu'un travailleur peut utiliser pour joindre son superviseur et d'autres personnes capables d'intervenir en cas d'urgence. Ceux-ci inclus :
 - le téléphone cellulaire ou satellite;
 - le contact radio;
 - un dispositif de sécurité mobile à base de GPS comme l'unité SPOT;
 - des lieux de rencontre prévue;
 - des systèmes d'alarme, le système de camarade et des vérifications régulières de la part du superviseur.
- Les travailleurs ne doivent pas effectuer des tâches à risque élevé ou de l'entretien qui n'est pas régulier lorsqu'ils sont seuls.

- Les travailleurs doivent avoir accès à une trousse de premiers soins et à d'autre équipement d'urgence comme un extincteur en cas d'urgence.
- Un plan écrit d'intervention en cas d'urgence, clair et détaillé, est très important. Le plan écrit doit comprendre les éléments suivants :
 - Les noms et les postes des secouristes qualifiés
 - Les numéros de téléphones d'urgence : ambulance terrestre ou aérienne, hôpital, police et services d'incendie et ministère du Travail
 - Pour l'ambulance terrestre, le plan d'intervention doit comprendre le nom de la communauté la plus près, la meilleure autoroute à emprunter, ainsi que des directives jusqu'au chantier.
 - Pour l'ambulance aérienne, il faut inclure les exigences concernant le lieu d'atterrissage, le gros lac le plus près, les points de repère terrestres et les coordonnées géographiques.

Montre et raconte

Assurez-vous que votre politique est à jour et contient les renseignements qui peuvent changer d'un chantier à l'autre.

- Partagez la politique de votre compagnie sur le travail seul avec les participants.
- Assurez-vous que chaque participants sait où la politique est affichée.
- Assurez-vous que chaque travailleur peut accéder cette information en cas d'urgence.

La main-d'oeuvre vieillissante

Pourquoi c'est important

À mesure que nous vieillissons, notre ouïe et notre vision s'affaiblissent, il devient plus difficile d'effectuer plusieurs tâches en même temps, cela peut nous prendre plus de temps à accomplir des tâches simples et cela prend beaucoup plus de temps à se remettre d'une blessure.

En vieillissant, notre équilibre et notre agilité diminuent, rendant cela plus difficile à récupérer suite à un changement de posture.

La densité et la masse de nos os diminuent avec l'âge. Suite à une fracture causée par une glissade, un faux pas ou une chute, il ne sera peut-être pas possible de récupérer complètement.

Une réduction de l'amplitude des mouvements et un temps de réaction plus lent sont également des facteurs pour un travailleur âgé. Les conséquences peuvent donc être plus graves qu'elles ne le seraient chez un travailleur plus jeune.

La force globale et la masse musculaire diminuent en vieillissant. Les employeurs doivent tenir compte de la capacité de levage d'un travailleur plus âgé.

Les travailleurs peuvent dénier ces facteurs et ils peuvent résister à effectuer les changements nécessaires à leurs méthodes de travail. Les employeurs doivent être conscients de ces sensibilités tout en assurant que leur santé et leur sécurité demeurent la principale priorité.

Comment maîtriser les dangers

- Les techniques de levage appropriées doivent être passées en revue régulièrement pour s'assurer que le travailleur n'impose pas un trop grand stress sur le corps à cause de techniques incorrectes.
- Une plus grande attention doit être placée sur le fait de s'assurer que toutes les tâches sont effec-

tuées dans la posture la plus idéale possible.

- Tout levage manuel s'effectue entre la hauteur de la taille et des épaules étant donné que ceci impose un moins grand stress sur le corps.
- Des bottes de travail munies de semelles antidérapantes peuvent offrir une meilleure protection contre les glissades et les chutes.
- Les pauses sont importantes, mais chez les travailleurs plus âgés, accomplir des tâches multiples et rester concentré peut être d'autant plus difficile
- Le conditionnement physique devient plus important chez les travailleurs plus âgés. Les travailleurs doivent s'assurer d'être physiquement prêts pour la tâche. La musculation, une bonne alimentation et une augmentation de l'activité physique peuvent aider à maintenir une bonne condition physique.
- Avec les changements, les travailleurs plus âgés peuvent se retrouver dans des postes qui exigent plus d'eux sur le plan physique. Les employeurs devraient s'assurer que le travailleur plus âgé peut satisfaire aux exigences physiques de la nouvelle tâche et doit permettre une période d'adaptation à ces nouvelles exigences physiques.

Montre et raconte

- Expliquez les étapes que votre compagnie suit pour assurer la santé et la sécurité de vos travailleurs plus âgés.
- Insistez sur le fait que la main d'oeuvre vieillissante offre de nombreux avantages au lieu de travail. Ils offrent une foule de connaissances et d'expériences et aident à encadrer les jeunes travailleurs. En étant proactifs et en prenant les étapes nécessaires pour accommoder, les avantages sont plus importants que tout problème à long terme.

Catégories de dangers du SIMDUT

Pourquoi c'est important

Le SIMDUT a été créé en vue d'aborder le droit des travailleurs d'être au courant des dangers pour la santé et la sécurité associés aux matériaux ou produits chimiques qu'ils trouvent au travail.

Le SIMDUT comporte trois façons dont il faut transmettre les renseignements aux travailleurs :

1. **Étiquettes d'avertissement** sur le contenant des matières dangereuses qui fournissent des renseignements de base et des mises en garde aux employeurs et aux travailleurs à propos de ces matières. Ces étiquettes contiennent les catégories de dangers et les symboles associés au produit dans le contenant, ainsi que les précautions générales à prendre.
2. **Fiches signalétiques (FS)** qui contiennent des renseignements plus détaillés et spécifiques ainsi que des directives sur la manutention sécuritaire portant sur chaque matière dangereuse.
3. **Formation des travailleurs sur le SIMDUT** pour s'assurer que tous les travailleurs qui utilisent, manipulent ou entreposent des matières dangereuses, ou qui travaillent à proximité de matières dangereuses, comprennent à fond le contenu spécifique et le sens des étiquettes de mise en garde et des FS.

Comment maîtriser les dangers

Il existe six catégories de produits. Tout produit qui affiche des caractéristiques d'une des six catégories de dangers est sujet aux exigences du SIMDUT. Chacune des catégories de dangers est représentée par un ou plusieurs symboles. Le symbole et la catégorie de danger fournissent de l'information importante aux employeurs et aux travailleurs sur l'utilisation, la manutention et l'entreposage du produit.



Catégorie A : Gaz comprimés
(Ex. : oxygène, propane)



Catégorie B : Matières inflammables et combustibles (Ex. : Varsol, essence)



Catégorie C : Matières comburantes
(Ex. : acide chromique)

Catégorie D : Matières toxiques et infectieuses



Division 1 – Matières très toxiques ayant des effets immédiats et graves
(Ex. : antigel)



Division 2 – Matières très toxiques ayant d'autres effets (Ex. : tiges de soudure)



Division 3 – Matières infectieuses (Ex. : bactéries)



Catégorie E : Matières corrosives
(Ex. : acide à batterie)



Catégorie F : Matières dangereusement réactives (Ex. : acétate de vinyle)

Montre et raconte

Parler des matières contrôlées du SIMDUT dans votre lieu de travail. Utiliser des contenants munis d'étiquettes pour montrer aux participants où se trouvent les symboles et les catégories sur le produit.

Demander aux participants d'identifier les symboles qui sont présents sur les étiquettes.



Ergonomie et TMS

Pourquoi c'est important

On peut définir l'ergonomie comme étant la discipline qui cherche à « adapter le milieu de travail au travailleur ». Les troubles musculosquelettiques (TMS), aussi connus comme étant des foulures et des entorses, se produisent lorsque les exigences d'une tâche dépassent les capacités de la personne qui l'effectue.

Les TMS représentent plus de la moitié des blessures avec perte de temps et des blessures sans perte de temps dans les lieux de travail de l'Ontario.

Les quatre principales catégories de facteurs de dangers sont la force, la posture, la répétition et la durée :

- Lorsque la quantité de force requise pour effectuer un travail ou une tâche dépasse les capacités des muscles, il risque d'y avoir des blessures.
- La posture consiste en la position des différentes parties du corps l'une par rapport à l'autre. Plus la posture est extrême, maladroite ou anormale, plus le risque de blessure aux muscles, aux ligaments aux tendons et aux nerfs..
- La répétition est le nombre de fois qu'un geste ou mouvement du corps est accompli sur une période de temps donnée. Les travaux qui nécessitent des mouvements répétitifs augment le stress au niveau des muscles et des tendons à cause de la fatigue et de l'usure.
- La durée est le temps pendant lequel un travailleur accomplit une activité ou un mouvement, qu'il maintient une posture ou qu'il est exposé à un risque ergonomique comme la force et la répétition. Même si un mouvement ou une activité est relativement confortable, la durée de la tâche sur une grande période de temps peut causer des blessures.

Comment maîtriser les dangers

Il est important que les travailleurs présentent toute préoccupation à propos de la santé et de la sécurité à leur superviseur et au CMSS ou délégué à la santé et sécurité. Ceci leur donne de l'information importante pour se concentrer sur des recommandations visant le

changement.

Lors des inspections journalières effectuées par les superviseurs ou lors de l'inspection mensuelle du CMSS ou du délégué à la santé et à la sécurité, il faut porter une attention particulière aux préoccupations des travailleurs concernant l'ergonomie. Les signes et les symptômes dont il faut être conscient sont l'inconfort, la douleur, l'engourdissement, le picotement, la faiblesse ou les mouvements limités. Ceux-ci peuvent être des signes précoces de TMS.

Les trois différents aspects de la maîtrise des TMS :

- Moyens techniques (nouveaux outils ou appareil pour réduire les exigences)
- Moyens administratifs (rotation des tâches à des tâches dont les exigences physiques sont différentes pour réduire le stress aux articulations, aux ligaments et aux muscles)
- Équipement de protection personnelle (par exemple, semelle intérieure absorbante).

Il est important que les travailleurs participent étroitement à la résolution des problèmes ergonomiques, parce qu'ils comprennent le processus de travail. La coopération de tous à l'élaboration des méthodes de maîtrise aidera le succès éventuel de ces méthodes.

Montre et raconte

- Parmi les signes avant-coureurs des TMS des travailleurs, il y a l'inconfort, la douleur, l'engourdissement, le picotement, la faiblesse ou les mouvements restreints..
- Il est important que les travailleurs présentent toute préoccupation à propos de la santé et de la sécurité à leur superviseur et au CMSS ou délégué à la santé et sécurité afin qu'ils sachent sur lesquels ils devront se concentrer.
- Une fois que les méthodes ergonomiques de maîtrise ont été mise en place, elles doivent être surveillées par les superviseurs, les CMSS ou le délégué à la santé et à la sécurité.

Gants

Pourquoi c'est important

Les gants sont tout aussi important que n'importe quel autre article d'équipement de protection personnelle. Les gants de travail appropriés offrent une protection efficace aux mains et aux bras. Beaucoup de travailleurs ne portent toujours pas de gants parce qu'ils trouvent le port et l'utilisation de gants inconfortables.

- Les gants mal ajustés augmentent la quantité de force requise de la part des muscles de l'avant-bras et des mains.
- Les gants trop serrés causent de la pression sur les mains, limitent la dextérité et augmentent la transpiration, causant de la fatigue et les blessures qui lui sont attribuables.
- Les gants lâches réduisent la force de prise, nuisent à la dextérité et à la productivité et peuvent créer d'autres dangers.

Comment maîtriser les dangers

- Si les gants sont de la bonne grandeur, leur port deviendra naturel.
- Les compagnies doivent s'assurer de choisir le bon type de gants pour ces travailleurs. Une grandeur unique ne fait pas à tous les travailleurs.
- Les gants peuvent aider à prévenir les blessures attribuables à la répétition comme la tendinite en réduisant la quantité de force requise par les doigts pour effectuer la tâche.
- La vibration de la main et du bras est un autre facteur à prendre en considération au moment de la sélection du bon style de gant. Certains gants sont conçus précisément pour aider à réduire les vibrations des mains et des bras.
- Une grandeur ne fait pas à tous. Par exemple, dans une usines de placage, le travailleur qui manipule les feuilles de placage peut avoir besoin d'une paire de gants sans doigts, tandis qu'un travailleur à l'entretien, un gant complètement différent. Même au sein du service d'entretien, il y aura des différences selon la tâche. Par exemple, la manutention d'une scie nécessite un gant différent que la soudure..
- Certaines question s'imposent lors du choix du genre

de gant :

- Selon quelle fréquence la ou les tâches seront-elles effectuées et pendant combien de temps?
- Quelle degré de dextérité des doigts sera nécessaire?
- À quels dangers le travailleur est-il exposé pendant qu'il accomplit la tâche? (Par exemple, les facteur comme la température, les produits chimiques manipulés, la résistance générale et lorsqu'un poignet est nécessaire.)
- Si le travailleur utilise un outil, qu'elle est le revêtement de cet outil? (Par exemple, une surface glissante nécessite un gant texturé pour une bonne prise.)
- Parmi les signes avant-coureurs des TMS des travailleurs, il y a l'inconfort, la douleur, l'engourdissement, le picotement, la faiblesse ou les mouvements restreints..
- Il est important que les travailleurs présentent toute préoccupation à propos de la santé et de la sécurité à leur superviseur et au CMSS ou délégué à la santé et sécurité afin qu'ils sachent sur lesquels ils devront se concentrer.
- Une fois que les méthodes ergonomiques de maîtrise ont été mise en place, elles doivent être surveillées par les superviseurs, les CMSS ou le délégué à la santé et à la sécurité.

Montre et raconte

À l'aide de plusieurs types et grandeurs de gants, expliquer pourquoi votre compagnies choisi un certain genre de gant pour une tâche en particulier. Demander aux participants d'essayer les différents types et grandeurs de gants pour constater les différences. À l'aide d'un ruban à mesurer de tailleur, demander aux participants de mesurer la dimension de leurs mains pour trouver un gant qui leur va bien.

Comment s'assurer que le gant fait bien :

Afin de s'assurer que le gant fait bien :

- Tendre la main à plat.
- Mesurer sa main à l'aide d'un ruban à mesurer de tailleur. Mesurer le tour de la main en bas des jointures et des doigts, mais au-dessus du pouce.
- Mesurer la main dominante, elle est habituellement plus grosse.

Bottes de sécurité

Pourquoi c'est important

Une blessure mineure peut causer une douleur extrême et une absence du travail, c'est pourquoi il est extrêmement important de s'assurer de porter des chaussures de la bonne pointure. Les chaussures appropriées peuvent vous protéger des objets qui roulent, des perforations, des produits chimiques, des glissades et des chutes, des foulures de cheville et des secousses électriques.

Des chaussures de la mauvaise grandeur peuvent faire en sorte que vous travaillez plus lentement, faites des erreurs et éventuellement que vous vous blessiez. C'est pourquoi il est important de régler tout problème de confort aussitôt qu'il survient.

Comment maîtriser les dangers

La façon de porter des bottes

- Le pied et la cheville accomplissent la fonction importante de soutenir tout le poids du corps et de faire un effet de levier quand on marche. Les bottes qui sont de 15 à 20 cm (6 à 8 pouces) de haut doivent être complètement lacées pour soutenir la cheville. Une foulure à la cheville peut se produire lorsque la botte n'est pas complètement lacée.
- Des chaussures dont les lacets sont pendants et dont la languette n'est pas bien à sa place peuvent être un danger, ce qui est une autre raison de toujours lacer ses chaussures jusqu'en haut.
- Il est important de s'assurer que l'on ne modifie pas les caractéristiques de sécurité des chaussures lorsqu'il est nécessaire d'y ajouter une semelle intérieure. Les propriétés antistatiques peuvent être modifiées ou rendues inefficace lorsqu'on ajoute une semelle intérieure.

Wear and maintenance

- Les bottes dont la tige est usée n'offrent pas le même soutien aux chevilles qu'une paire de bottes neuves.
- Un embout usé n'offre pas une aussi bonne protection lorsqu'un objet nous tombe sur les orteils.
- Il est important d'inspecter ses chaussures de façon

régulière pour déceler tout signes d'usure ou de dommage, en tenant compte du genre de travail que l'on accomplit. Remplacer les chaussures au besoin.

Conseils pour l'acheteur

- S'assurer d'acheter le bon genre de protection pour le travail que vous effectuez.

Vérifiez si les chaussures portent la marque appropriée de la CSA du côté droit de la botte.

- Apporter toute semelle intérieure ou tout appareil orthétique, ainsi que le genre de bas que vous prévoyez porter pour essayer les bottes.
- Essayer les chaussures vers la fin de la journée, lorsque vos pieds sont enflés, pour vous assurez qu'elles vous font bien.
- Les bottes doivent être bien ajustées au niveau de la cheville et du pied, mais elles doivent être confortables.
- Vos talons ne doivent pas glisser de haut en bas.
- La chaussure doit être ajustée de sorte qu'il y a un espace d'environ 1,25 cm (un demi pouce) entre le pied et le devant de l'embout de protection lorsque vous êtes debout et que la botte est complètement lacée.
- Les semelles antidérapantes (comme les semelles Vibram) sont une autre caractéristique importante à cause du risque élevé de glissade et de chute dans tous les secteurs forestiers, selon la météo et le temps de l'année. Ce genre de semelles ont permis de réduire considérablement le nombre de blessures liées aux glissades et aux chutes.
- Essayez-les à la maison et portez-les un peu pour vous assurer qu'elles sont vraiment confortables. Si elles ne sont pas confortables, retournez-les ou échangez-les.

Montre et raconte

Utiliser une botte plus récente pour discuter des différentes caractéristiques de la botte et de pourquoi il est important de remplacer sur vos bottes de sécurité au besoin.



Soins du dos et levage

Pourquoi c'est important

La douleur au dos est une cause majeure d'absences du travail et représentent (en moyenne) presque un quart des blessures avec perte de temps et la moitié de tous les coûts d'indemnisation, à long terme ainsi qu'à court terme.

Presque tout le monde a souffert de maux de dos à un moment donné. Les causes communes incluent, sans pour autant y être limité, être mal assis, lever des objets lourds, les incidents d'automobile et la vibration du corps entier.

Comment maîtriser les dangers

Les travailleurs risquent beaucoup moins de se blesser s'ils ont été formés à reconnaître les tâches à risque élevé et qu'ils possèdent les connaissances nécessaires pour modifier la tâche ou à demander à ce qu'elle soit modifiée.

Un programme de conditionnement physique régulier, avec un accent sur le raffermissement et la stabilisation du dos et des abdominaux, peut réduire l'effet d'usure sur le dos des activités comme le levage. Sans programme de conditionnement régulier, une activité simple comme s'étirer pour saisir un téléphone peut causer un problème de dos.

Conseils importants à propos du levage

1. Commencer en évaluant la forme et la dimension de la charge. Si vous ne pensez pas être capable d'en venir à bout seul, demandez de l'aide.
2. S'assurer que la charge est libre et qu'on puisse la déplacer.
3. Vérifier la voie à emprunter avec la charge pour s'assurer qu'elle est dégagée, libre d'obstacles, de débris et de risque de glissade et de trébuchage.
4. Garder la charge près du corps.
5. Ne pas faire de torsion en transportant une charge, puisque cela peut causer une tension extrême au niveau du dos.
6. S'assurer d'avoir les pieds fermement placés au

sol, une position large, une bonne prise et les bras droits.

7. Fléchir les genoux le plus possible. Si la charge est large, il va peut-être devoir se tenir un peu au-dessus de celle-ci pour commencer à lever.
8. Contracter les muscles abdominaux et essayer de garder le menton accoté sur la poitrine.
9. Commencer à lever à l'aide du poids de son corps et lever à l'aide des jambes puisqu'elles constituent un groupe musculaire plus gros et plus puissant.
10. S'il n'est pas possible de lever dans un mouvement égal et lent, utiliser l'inertie de la charge pour aider à l'approcher de votre corps.

Montre et raconte

Démontrer les méthodes idéales de transporter une charge :

- Pour les charges petites et compactes : Plier les genoux, garder le dos droit et lever à l'aide des jambes.
- Pour les grosses charges : Maintenir la courbe naturelle de l'épine dorsale le plus possible, faire ressortir le derrière et contracter les muscles abdominaux. Ceci aidera à maintenir la courbe naturelle du bas du dos et gardera les muscles du dos forts.
- Lever à deux personnes : S'assurer de bien communiquer et de bien coordonner les mouvements entre les deux personnes. C'est une bonne idée de faire une simulation du levage avant de l'essayer pour vrai.
- Si l'on a besoin d'outils pour aider à lever, s'assurer qu'ils sont en bon état avant de les utiliser.
- Porter des gants bien ajustés et appropriés si possible.
- Ne pas saisir à l'aide d'une prise trop forte en levant, car ceci cause plus de tension et plus de fatigue dans les muscles et les tendons du poignet et de l'avant bras.



Outils manuels

Pourquoi c'est important

La plupart des muscles qui actionnent la main sont dans l'avant-bras. Parce que beaucoup d'outils manuels causent une flexion du poignet, les tendons, les nerfs et les vaisseaux sanguins subissent beaucoup de tension.

Les tissus mous de la main subissent du dommage lorsque les outils qu'on utilise causent une pression dans la paume. Le dommage aux tissus mous peut causer des meurtrissures, l'engourdissement ou le picotement des doigts.

Les outils trop lourds ou mal équilibrés, dont les rainures de prises sont trop larges, trop étroites, glissantes ou de la mauvaise forme peuvent causer des blessures.

Comment maîtriser les dangers

Prises

- Il faut éviter les outils qui causent une flexion du poignet vers le bas ou vers le haut. Laisser l'outil faire la flexion et non votre poignet. Une prise bien conçue réduira la fatigue des muscles et des articulations et réduira la douleur.
- On devrait utiliser une prise de puissance, lorsque la main entière enveloppe la poignée, au lieu de pincer l'outil (le tenir à l'aide du pouce et de l'index). La prise de puissance permet d'exercer une plus grande force en subissant le moins de tension au niveau des muscles, des ligaments et des articulations de l'avant-bras et du poignet.

Poids

- Plus l'outil est lourd, plus les muscles et les ligaments se fatigueront et l'outil sera difficile à maîtriser.
- On recommande habituellement que l'outil ne pèse pas plus d'un kilogramme (2,3 lbs).
- Le centre de gravité devrait être aligné avec le centre de la main qui saisie l'outil.

Grandeur de la poignée

- Les poignées enrobées de mousse ou de caoutchouc réduisent la quantité de vibration ressentie par les mains et les bras.
- La poignée doit permettre à la main de faire au moins la moitié de son diamètre avant que le pouce touche aux doigts. Si l'on utilise des gants, la dimension hors

tout de la poignée doit être évaluée pour s'assurer que l'outil peut accommoder la paume plus grande.

Surfaces de prises

- La surface de prise idéale est lisse, non conductrice et est légèrement compressible afin d'absorber les vibrations auxquelles la main et les doigts sont exposés. Les poignées arrondies réduisent toute compression.
- L'extrémité de la poignée ne doit jamais reposer dans la paume de la main.
- Les outils munis d'un ressort nécessitent moins d'effort de la part des doigts et des mains parce qu'elles s'ouvrent automatiquement.
- L'enflure du tendon qui se trouve dans la paume de la main et qui permet de fléchir le doigt peut se produire lorsque l'outil nécessite l'utilisation de l'index ou du pouce pour son activation. La gâchette devrait être plus longue pour permettre l'activation de l'outil avec plus d'un doigt quand c'est possible.

Autres facteurs

- L'entretien des outils est très important. Lorsqu'un outil n'est pas bien entretenu, le risque de blessures augmente. Par exemple, les outils émoussés exigent que l'utilisateur exerce une plus grande force afin d'obtenir le résultat voulu.
- Remplacer les outils qui sont trop vieux ou trop usés par de nouveaux outils permet de réduire le risque de façon générale.

Montre et raconte

- À l'aide de plusieurs des outils que l'on utilise sur votre lieu de travail, montrer comment chaque outil fait dans votre main. Expliquer les prises, le poids, la dimension de la poignée, les surfaces de prise et les autres facteurs à l'aide des outils comme accessoires.
- Passer les outils aux participants. Il est important de leur faire comprendre pourquoi certains outils ont été choisis pour les tâches à accomplir dans leur lieu de travail.
- Observer les participants manier les outils. Si certains des outils ne satisfont pas aux critères ergonomiques présentés dans cette rubrique Parlons sécurité, envisager de les remplacer avec des outils plus convenables.