# **Ordonnance de prévention : Chauffeur poids lourd**

Des conseils de prévention vous sont proposés ci-dessous, pour les principales expositions professionnelles potentielles pouvant générer des risques pour la santé (accident ou maladie), dans votre métier.

**Pour votre santé, protégez-vous !**

Pour éviter les accidents :

* Porter des chaussures de sécurité
* Respecter la règle des trois points d'appui pour monter et descendre de la cabine
* Signaler à votre hiérarchie tout défaut de sécurité
* Porter les équipements de protection individuelle mis à disposition
* Porter un système de protection anti-chute

Pour éviter les accidents de la route :

* Faire une pause dès les premiers signes de somnolence
* Ne pas conduire sous l'effet de substances modifiant la vigilance
* Ne pas utiliser le téléphone en conduisant
* Respecter le code de la route et notamment le port de la ceinture de sécurité
* Veiller au bon équilibrage des charges et à leur arrimage
* Vérifier périodiquement l'état du véhicule et de ses équipements
* Respecter les temps de conduite et les temps de pause

Protégez-vous des TMS :

* Respecter les temps de pauses
* Utiliser les aides à la manutention mises à disposition
* Utiliser les réglages du poste de conduite (siège, volant, rétroviseurs...)

**Consulter votre médecin du travail en cas de grossesse ou de projet de grossesse**

**Consulter régulièrement dans votre entreprise les informations et formations disponibles en santé et sécurité au travail**

**En cas d'accident, faites le 15**

Fiche Remise par :

Date : 12/08/2025