





# Votre santé au poste, vue par votre médecin du travail

## LES AGENTS DES REMONTEES MECANIQUES

Les dangers pour :	Du fait de l'exposition au(x) :	Avec risque de :	Faire attention à :
<b>Les yeux</b>	<b>Les UV</b> , directement ou par réverbération sur la neige	Uvéite, ophtalmie des neiges, dégénérescence maculaire.	Porter des lunettes adaptées.
<b>La peau</b> 	<b>Les UV</b>	Cancer de la peau	Se protéger, avec des crèmes solaires et vêtements adaptés.
	<b>Le froid</b>	Gerçures, crevasses	Toujours porter des gants par temps froid, bien se sécher les mains après lavage, et hydrater ses mains par des crèmes adaptées.
<b>Votre organisme</b>	<b>L'altitude, le froid, les intempéries.</b> 	Déshydratation, fatigue, barotraumatismes (dents, oreilles et sinus), hypothermie, foudroiement en cas d'orage.	Avoir une bonne hygiène alimentaire, avec sucres lents en quantité suffisante. Augmenter les quantités de boissons (eau, thé, infusion, soupes ...). Porter des vêtements techniques permettant d'évacuer la transpiration, changer de chaussettes et de chaussures si nécessaire. Faire contrôler régulièrement les dents. Soigner rapidement les rhinopharyngites.
	<b>Les installations électriques.</b>	Electrisation, électrocution.	Respecter les procédures et autorisations d'accès aux installations. Travailler en ambiance sèche (gants, matériel, isolation du sol).
<b>Le dos, les articulations</b> 	<b>Les manutentions</b> de matériel, de neige, de personnes.	Troubles musculosquelettiques, pouvant aller de la tendinite à l'accident de manutention avec entorse, déchirure musculaire, hernie discale etc.	Respect des bons gestes et postures lors des opérations de manutentions : éviter les mouvements de torsion du torse lors du pelletage. Limiter le chargement de la pelle. S'hydrater et faire des étirements régulièrement en cas de gestes répétés (aide à l'embarquement ...).
	<b>Les déplacements</b> à pied, à ski.	Chute et traumatisme divers. 	Utiliser du matériel adapté (chaussures, skis ...). Entretien sa condition physique en intersaison, et respecter les règles hygiéno-diététiques des sportifs. Rester prudent et éviter les déplacements à risque inutile (isolement, secteur hors piste ou avalancheux par exemple). Adapter sa vitesse de déplacement à la météo, à l'état des pistes, à l'affluence.
<b>Votre audition</b>	<b>Environnement sonore du poste</b>	Atteinte de l'audition, pouvant aller des acouphènes jusqu'à la surdité selon les niveaux d'exposition.	Se protéger à l'aide de protections antibruit. Dès que possible, s'éloigner des sources de bruit.
<b>Votre santé mentale</b>	<b>Le contact avec la clientèle</b>	Fatigue, agression.	Contrôler ses émotions en cas de client mécontent. Essayer de reformuler les difficultés exprimées. Faire preuve d'empathie. Ne pas hésiter à faire appel à l'encadrement.