







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

## LES NIVOCULTEURS

| Les dangers pour :   | Du fait de l'exposition au(x) :  | Avec risque de :   | Faire attention à :  |
|--|--|--|--|
| Les yeux   | Les UV, directement ou par réverbération sur la neige  | Uvéite, ophtalmie des neiges, dégénérescence maculaire.  | Porter des lunettes adaptées.   |
| La peau<br>                     | Les UV   | Cancer de la peau  | Vous protéger, avec des crèmes solaires et vêtements adaptés.  |
|  | Le froid   | Gerçures, crevasses  | Toujours porter des gants par temps froid, bien se sécher les mains après lavage, et hydrater ses mains par des crèmes adaptées.   |
|  | Les produits chimiques   | Irritation, allergie   | Porter des gants et bien se laver les mains avec eau et savon après utilisation de produits (graisses, huiles ...).  |
| Votre audition<br>              | Environnement sonore du poste (et notamment le travail en usine à neige).  | Atteinte de l'audition, pouvant aller 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.  |
| Le dos, les articulations<br> | Les manutentions (de matériel, de neige) et contraintes posturales   | 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 et postures maintenues : éviter les mouvements de torsion du torse lors du pelletage. Limiter le chargement de la pelle. Etre à bonne hauteur lors du travail bras levés ....<br>S'hydrater et faire des étirements régulièrement en cas de gestes répétés (montage, démontage ...).   |
|  | Les déplacements à pied, à ski, sur engin ...<br> | Chute et traumatismes divers.<br>                             | Entretien sa condition physique en intersaison, et respecter les règles hygiéno-diététiques des sportifs.<br>Utiliser du matériel adapté (chaussures, skis, casque ...).<br>Adapter sa vitesse de déplacement à la météo, à l'état des pistes, à l'affluence, aux charges transportées.<br>Contrôler l'arrimage du matériel transporté.<br>Rester prudent et éviter les déplacements à risque inutile (isolement, secteur hors piste ou avalancheux par exemple). Utiliser les systèmes d'alerte des travailleurs isolés.<br>Signaler tout déplacement aux collègues : motif, destination, durée approximative de l'intervention.<br>Respecter les plans de circulation, notamment lors des interventions en période de damage, de déclenchement.<br>Amortir les secousses avec les jambes lors des déplacements en motoneige.<br>Stationner la motoneige sur zone stable. |
|  | Intervention dans les regards  | Chute et traumatismes divers.<br>Retard aux secours.   | Fixer les trappes ouvertes et utiliser les aides pour descendre à l'échelle.<br>Utiliser des moyens d'aide pour les manutentions.<br>Respecter les consignes de sécurité et notamment le signalement au collègue en cas d'intervention isolée.   |

