



Votre santé au poste, vue par votre médecin du travail

LES DAMEURS

Les dangers pour :	Du fait de l'exposition au(x) :	Avec risque de :	Faire attention à :
La peau	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, intoxication	Porter des gants et bien se laver les mains avec eau et savon après utilisation de produits (carburant, graisses, huiles ...).
Le dos, les articulations	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 S'hydrater et faire des étirements régulièrement en cas de gestes répétés (montage, démontage ...).
	Les déplacements à pied, en dameuse	Chute et traumatismes divers. 	Entretien sa condition physique en intersaison, et respecter les règles hygiéno-diététiques des sportifs. Signaler à votre médecin du travail toute prise de médicament ou pathologie pouvant agir sur la vigilance ou sur l'équilibre. Adapter sa vitesse de déplacement à la météo, à l'état des pistes, à l'affluence, aux charges transportées. 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. Signaler tout déplacement aux collègues : motif, destination, durée approximative de l'intervention. Respecter les règles de sécurité et plans de circulation, notamment lors des interventions en période de déclenchement.
	Aux lames des chenillettes (accès à la cabine, au point d'ancrage du treuil, mises à niveaux : carburant, liquides hydrauliques ..., chargement de matériel)	Chute, blessures et traumatismes divers.	Etre prudent lors de l'accès à la cabine. Faire le plein de carburant depuis le sol. Dégager les points d'ancrage du treuil de la neige. Standardiser les moyens de fixation du matériel susceptible d'être transporté sur le plateau arrière. Contrôler l'arrimage du matériel transporté. Respecter les consignes de sécurité et notamment le signallement au collègue en cas d'intervention isolée.
Votre organisme	L'altitude, le froid, les intempéries.	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.
	Le travail de nuit et l'alternance des postes soir/matin	Désynchronisation des rythmes biologiques Troubles du sommeil Troubles digestifs Troubles cardiaques Baisse de la vigilance et accidents liés à la dette de sommeil.	Conserver le rythme des repas en journée. La nuit, favoriser les collations riches en protéines de préférence entre 2 et 4 h du matin. Limiter la dette de sommeil en complétant les temps de sommeil par des siestes. Utiliser la lumière pour rester éveillé lors du travail de nuit, et se mettre dans le noir pour trouver le sommeil en journée.