

Courier & Delivery Services: On-the-Road + Load-Handling Hazards Meeting Kit – French



QUELS SONT LES ENJEUX?

Le travail de messagerie et de livraison ne consiste pas seulement à conduire du point A au point B. Il implique des horaires serrés, des arrêts constants, le chargement et le déchargement de colis dans les véhicules, ainsi que la navigation dans la circulation, les conditions météorologiques, les escaliers et des propriétés inconnues tout au long de la journée. Une décision rapide au volant ou un mauvais mouvement lors du soulèvement d'un colis à une porte peut entraîner une collision, une entorse grave ou une chute. Respecter les délais de livraison est important, mais rentrer chez soi en sécurité à la fin de la tournée l'est encore plus.

QUELS SONT LES DANGERS?

Le travail de livraison combine les risques de conduite avec les efforts physiques, et la transition entre les deux se produit des dizaines de fois par jour. Vous êtes sur la route une minute, puis en train de soulever et de monter des marches la suivante. Ce changement constant augmente les risques d'erreurs.

Risques sur la Route

- Trafic dense et arrêts brusques – Les véhicules peuvent freiner brusquement, les piétons peuvent surgir soudainement et les intersections créent des points de conflit constants où les collisions se produisent rapidement.
- Angles morts des grands véhicules – Les cyclistes, piétons et petits véhicules peuvent disparaître lors des changements de voie, des virages ou lors des manœuvres de recul.
- Fatigue lors de longues tournées – Les arrêts répétés, les longues heures de travail et la fatigue mentale réduisent le temps de réaction et la capacité de prise de décision, surtout en fin de quart.
- Conduite en mode automatique sur des routes familières – Lorsque les conducteurs connaissent bien les rues, ils peuvent devenir moins vigilants, ce qui augmente le risque de manquer des signaux de circulation, des

dangers ou des changements soudains.

Risques liés à la Manipulation des Charges

Les colis ne sont pas toujours légers ou bien équilibrés. Soulever de façon répétée, se tordre dans des espaces de chargement étroits ou transporter des charges dans des escaliers exerce une pression sur le dos, les épaules et les genoux. Avec le temps, ces mouvements répétitifs entraînent des douleurs chroniques et des blessures musculaires soudaines.

Le Facteur Pression

Les délais de livraison serrés poussent à se précipiter. Se presser entraîne des dangers manqués, une mauvaise technique de levage, l'omission des vérifications du véhicule et le fait de descendre dans la circulation sans bien regarder.

COMMENT SE PROTÉGER

The Le travail de messagerie et de livraison consiste à gérer deux risques en même temps : conduire en sécurité et manipuler les charges correctement. La clé est de rester méthodique, même lorsque l'horaire semble serré.

Conduisez en vous Attendant à l'Imprévu

Planifiez votre itinéraire avant de partir et gardez une distance supplémentaire dans la circulation. Ralentissez aux intersections, vérifiez vos rétroviseurs régulièrement et évitez de vous précipiter entre les arrêts. Même les rues familières méritent toute votre attention.

- Maintenez une distance de sécurité, surtout dans la circulation urbaine
- Vérifiez les intersections deux fois avant de vous engager
- Évitez les distractions dans la cabine
- Stationnez dans des endroits sécuritaires et bien visibles lorsque possible

Soulevez Intelligemment, pas Rapidement

Chaque colis ne semble pas lourd, mais c'est la répétition qui cause les blessures. Faites face à la charge, gardez-la près de votre corps, pliez les genoux et évitez de vous tordre lorsque vous soulevez ou transportez un colis.

- Testez le poids avant de soulever complètement
- Utilisez des chariots ou diables pour les articles volumineux ou lourds
- Faites plusieurs trajets au lieu de surcharger
- Faites attention à votre appui dans les escaliers, les entrées mouillées ou les surfaces irrégulières

Contrôlez les Moments de Transition

La plupart des blessures surviennent en entrant ou en sortant du véhicule. Ralentissez lorsque vous descendez dans la circulation, vérifiez les angles morts et utilisez trois points de contact lorsque vous montez ou descendez.

Lorsque l'Horaire Semble Serré

Se précipiter augmente les erreurs. Il vaut mieux perdre une minute que perdre

le contrôle du véhicule ou se blesser au dos. Dans le travail de livraison, des mouvements contrôlés préviennent les collisions et les blessures.

MOT DE LA FIN

Le travail de messagerie et de livraison peut être rapide, mais la sécurité dépend de ralentir aux bons moments. Conduisez avec vigilance, soulevez intelligemment et ne laissez jamais l'horaire vous pousser à prendre des raccourcis, car terminer la tournée en sécurité est toujours plus important que la terminer rapidement.
