

# Gardien d'immeuble



Prévention des risques professionnels  
À destination des salariés

# MANUTENTION MANUELLE - POSTURES CONTRAIGNANTES

---

## Douleurs du dos, des épaules, des coudes, des poignets et des mains.

- ▶ Pousser ou tirer un seul conteneur à la fois.
- ▶ Utiliser des aides à la manutention : positionneurs de lavage de conteneurs, de pousseurs tracteurs accompagnants (PTA) pour la sortie des conteneurs...
- ▶ Limiter les postures contraignantes : positions agenouillées, accroupies...
- ▶ Soulever une charge en s'en rapprochant dos droit et genoux fléchis.
- ▶ Limiter la distance de port de charge et les quantités portées : utiliser des chariots de ménage professionnels et réduire le volume des seaux d'eau.
- ▶ Utiliser un système de presse au lieu de la serpillière, des lingettes en microfibres plutôt que des éponges, des outils avec des manches télescopiques pour le nettoyage en hauteur...
- ▶ Demander une formation sur les risques liés à la manutention et aux postures de travail.

## CHUTES DE PLAIN-PIED

---

### Sols glissants suite à des intempéries, sols mouillés... : chute, entorse, fracture.

- ▶ Porter des chaussures confortables, légères, fermées et à semelles antidérapantes.
- ▶ Prévenir l'employeur en cas de présence de zones mal éclairées.
- ▶ Maintenir les locaux rangés et les accès dégagés.
- ▶ Être attentif aux sols humides (cônes de signalisation), aux dénivellations et sols endommagés.

## CHUTES DE HAUTEUR

---

### Escaliers, nettoyage des vitres, changement d'ampoules, accès aux toitures... : chute, entorse, fracture.



- ▶ Utiliser du matériel télescopique, des plateformes individuelles roulantes légères sécurisées ou spéciales "escalier".

**Pour rappel: il est interdit de travailler à l'échelle et à l'escabeau (art. Code du travail R.4323-63) sauf en cas exceptionnel, pour un travail à faible risque, de courte durée et non répétitif.**

- ▶ En cas d'intervention sur toiture, veiller à la présence de garde-corps normalisés. En cas d'absence, prévenir l'employeur.

## RISQUE ÉLECTRIQUE

---

### Électrifications, brûlures, choc...

- ▶ Demander une formation aux risques électriques en cas de changement d'ampoule ou d'intervention dans un environnement électrique.
- ▶ Ne jamais manipuler de matériel électrique sur sol mouillé ou avec les mains mouillées.

## RISQUES PSYCHOSOCIAUX

---

### Agressions verbales, incivilités, vandalismes, dégradations, isolement psychologique, insécurité, événements graves...

- ▶ Afficher les horaires de permanence sur la porte de la loge.
- ▶ Demander une formation à la gestion des agressions et des situations conflictuelles.
- ▶ Faire remonter les difficultés à l'employeur (d'un point de vue organisationnel, matériel...).
- ▶ En cas de difficultés, demander une visite médicale à votre initiative auprès du médecin du travail.

## RISQUE INFECTIEUX

---

### Déjections de pigeons ou de rats, seringues usagées, détritits au sol dans les locaux de poubelles ou dans les espaces communs.

- ▶ Porter des gants de protection.
- ▶ Ne pas ramasser d'ordures à la main notamment dans les poubelles murales et ne pas tasser à la main les ordures dans les conteneurs : prendre un balai ou un bâton.
- ▶ En cas de présence d'aiguilles de seringues, les ramasser avec une pince, les mettre dans une boîte spéciale DASRI à déposer dans une pharmacie (ne pas jeter dans la poubelle).
- ▶ En cas de présence de fientes de pigeons, privilégier un nettoyage humide avec un désinfectant. Proscrire l'utilisation de jets sous pression ou le balai pour éviter toute suspension.
- ▶ Se nettoyer régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou avec du gel hydroalcoolique.



## AMBIANCE THERMIQUE

---

- ▶ Protéger les parties du corps exposées au soleil (crème solaire, lunettes de soleil...).
- ▶ Porter des vêtements adaptés à la température.

## UTILISATION DE MACHINES ET D'OUTILS

---

### Coupure, sectionnement de membres, entraînement des doigts, des cheveux, des vêtements par des systèmes en mouvement, projection, bruit...

- ▶ Porter les EPI : chaussures de sécurité, visières ou lunettes de sécurité, gants, protections auditives (casque anti-bruit ou bouchons d'oreille)...
- ▶ Signaler immédiatement à l'employeur tout matériel défectueux.
- ▶ Entretenir les machines après chaque utilisation.

# RISQUE CHIMIQUE - POUSSIÈRES

## Risque d'irritations, d'allergies cutanées et/ou respiratoires.

### ❖ Désinfectants, produits nettoyants...

- ▶ Prendre connaissance des pictogrammes et des informations figurant sur les emballages.
- ▶ Ne pas transvaser les produits dans des bouteilles alimentaires ou ayant contenu un autre produit et étiqueter les nouveaux contenants.
- ▶ Porter des gants (en nitrile), une tenue de travail nettoyée régulièrement et des lunettes de sécurité en cas de projection.
- ▶ Vaporiser les produits sur un chiffon et non sur la surface à nettoyer afin d'éviter leur inhalation.
- ▶ Utiliser les produits dans un endroit bien ventilé, aérer pendant et après leur utilisation.
- ▶ Ne jamais mélanger des produits entre eux car des gaz toxiques pourraient se dégager : eau de javel et acide...
- ▶ Attention au surdosage, respecter les dilutions du fournisseur (voir la fiche technique).

- ▶ Stocker les produits dans un local fermé, dédié, aéré et hors de portée du public.
- ▶ Se laver les mains à l'eau et au savon après utilisation des produits.
- ▶ Demander une formation sur le risque chimique.

### ❖ Poussières

Intervention dans des espaces empoussiérés (cave, parking...), des espaces verts.

- ▶ Pour les parkings extérieurs, lors du soufflage : porter un ½ masque à poussières au minimum FFP1 et un écran facial.
- ▶ Pour les caves et les parkings intérieurs : nettoyer à l'humide ou avec un aspirateur.

## EN SAVOIR PLUS

Pour toute question, contactez votre médecin du travail ou l'équipe pluridisciplinaire de votre Service de Prévention et de Santé au Travail

Document élaboré par AMETRA06  
Membre de Présanse Paca-Corse

**présanse**

PRÉVENTION ET SANTÉ AU TRAVAIL

PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR-CORSE

Retrouvez-nous  
sur les réseaux

