



Via Prévention est une instance paritaire créée en vertu de la Loi sur la santé et la sécurité du travail (L.R.Q., c. S-2.1). Il s'agit d'un organisme autonome, sans but lucratif, fondé et administré par des associations d'employeurs et de travailleurs des secteurs d'activité économique du transport, de l'entreposage et des services relatifs à l'environnement.

*« Article 101 : L'association sectorielle a pour objet de fournir aux employeurs et aux travailleurs appartenant au secteur d'activités qu'elle représente, des services de formation, d'information, de recherche et de conseil. »*

Cette formation est admissible comme dépense de formation en vertu de la Loi favorisant le développement et la reconnaissance des compétences de la main-d'œuvre (no. Agrément : 0057393).

## CONDITIONS PRÉALABLES

Afin d'assurer l'efficacité de nos programmes d'apprentissage, nous croyons nécessaire que les conditions préalables suivantes soient rencontrées :

### **Pour l'entreprise (session en entreprise)**

- Présence d'un gestionnaire
- Fournir un local et les équipements requis pour la session de formation

### **Pour le participant**

- Savoir lire et écrire en français (fonctionnel)

## CLIENTÈLE VISÉE

La formation s'adresse aux chauffeurs-livreurs et chauffeuses-livreuses, aux représentants et représentantes de comités de santé-sécurité et aux gestionnaires d'entreprises de livraison de colis et de messagerie.

## OBJECTIF GÉNÉRAL

Promouvoir auprès des participants les règles de sécurité lors de la livraison de colis.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

À la fin de la formation, le participant sera en mesure de :

- Connaître les droits et obligations en matière de SST de l'employeur et des travailleurs
- Identifier les principaux risques liés à son métier
- Déterminer les actions à prendre pour se protéger et éviter les accidents du travail
- Appliquer les principes d'action dans les gestes et postures lors de la manutention de charges

## CONTENU DU COURS

### 1. Introduction

- Les accidents
- Les statistiques

### 2. La préparation de la journée de travail

- Les dangers reliés au manque de préparation
- La planification des livraisons
- Les équipements de protection
- L'inspection des équipements
- La ronde de sécurité
- Le déneigement du véhicule

### 3. La conduite

- La sécurité routière
- La fatigue au volant
- Les usagers vulnérables
- Les manœuvres de recul

### 4. Les chutes

- Le risque de chutes
- Pourquoi est-ce que l'on chute ?
- La prévention des chutes

## 5. La manutention de charges

- Les risques ergonomiques
- Les principes d'action dans les gestes et postures
- Les outils d'aide à la manutention
- Les échauffements

## 6. Conclusion

### APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Exposé et animation assistés d'une présentation PowerPoint.

### MATÉRIEL REMIS AUX PARTICIPANTS

- Fiche de prévention « Bouger pour prévenir »
- Aide-mémoire « Règlement sur les heures de conduite et de repos - conducteurs de véhicules lourds (courte distance) »

### ÉVALUATION

Examen

### DURÉE

3 heures

### ATTESTATION

Après la formation, chaque participant recevra une attestation indiquant la formation qu'il a suivie ainsi que la durée en format : 8,5" x 11". Ces attestations seront expédiées à l'employeur.