



# CHECKLIST DES 10 BONNES PRATIQUES EN PERIODE DE FORTES CHALEURS



Voici 10 mesures de bon sens à adopter en cas de travail sous fortes chaleurs (**température > 28°C\***). Utilisez-les comme mémo afin que les vendanges se passent au mieux !



**1** Je suis les **prévisions météorologiques** pour anticiper les vagues de chaleur



**2** J'instaure des **horaires de travail adaptés** afin d'éviter les pics de chaleur (6h - 13h, à adapter selon les régions)

**3** J'organise le planning de manière à **éviter qu'un salarié ne travaille de manière isolée**



**4** Je fournis un **kit de protection** individuelle contenant idéalement :

- un chapeau qui protège la nuque type casquette sahara,
- des lunettes de soleil,
- une crème solaire SPF 50+ à appliquer toutes les 2h,
- des vêtements de travail amples, longs, légers et de couleur claire



**5** Je garantis l'**accès continu à une source d'eau potable** et fraîche (gourde, bouteille, jerrican, etc.) et j'incite à boire l'équivalent d'un verre d'eau toutes les 20 minutes soit 2 à 4L par jour. Je contre-indique les boissons sucrées, caféinées et surtout alcoolisées.

**6** J'impose des **pauses régulières au frais** en mettant à disposition un espace (ou un abri temporaire type barnum) ombragé et ventilé

**7** J'incite à consommer un **repas frais, léger et sans boisson alcoolisée**

**8** Je rappelle en début de journée les **bons gestes anti-coup de chaud** (porter un chapeau, boire très régulièrement et plus que d'habitude, faire des pauses au frais ou à l'ombre, et manger léger) et le numéro à contacter en cas d'urgence médicale : le **15**



**9** Je questionne mon personnel pour identifier si certains sont formés aux **premiers secours**



**10** Je sais reconnaître les **premiers symptômes de coup de chaud** : grande fatigue, étourdissements, propos incohérents, vertiges, température corporelle élevée, soif et maux de tête.

## EN CAS DE SYMPTÔME, ADOPTEZ LES BONNES PRATIQUES

- 1** | Alerter les premiers secours en composant le **15 ou le 112**
- 2** | Protéger la personne en la transportant **à l'ombre ou dans un endroit frais**, enlever ou desserrer ses vêtements
- 3** | Secourir : **arroser la personne d'eau fraîche**, ou placer des linges humides, régulièrement renouvelés, sur la plus grande partie de son corps (y compris la tête et la nuque), pour faire baisser sa température.
- 4** | Faire le plus de **ventilation** possible. **Donner de l'eau** à boire en petites quantités.



Découvrez l'étude CLISEVE



Bonnes vendanges !