



VIA PRÉVENTION

Transport de marchandises

Livrer en sécurité

## Plan de cours — Formation

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. »

*Le contenu de cette formation est en conformité avec la législation actuelle sur la santé et la sécurité du travail.*

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 ou la participante**

- 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.tes les règles de sécurité lors de la livraison de colis.

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

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

- Connaître les droits et obligations en matière de SST de l'employeur et des travailleurs.euses
- 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.TES

- 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

## NOMBRE DE PARTICIPANTS.TES PAR SESSION

4 à 15 participants.tes

## ATTESTATION

Après la formation, Via Prévention enverra par courriel, à l'employeur, une attestation de formation en format PDF au nom de chaque participant et de chaque participante.

L'attestation de formation en format 3" x 2" sera expédiée à l'employeur.

Sur demande, Via Prévention peut expédier des attestations imprimées en format 8,5" x 11" (frais d'impression et d'expédition applicables).