



Élève	Nom	Prénom
Période de formation en entreprise	Du	au
Diplôme et spécialité		
Etablissement scolaire		
Entreprise d'accueil		

## 5 Ambiances thermiques

### À titre d'exemple :

- ▶ Le froid : dans un laboratoire de boucherie, dans une chambre frigorifique, sur un chantier extérieur ou lors d'un dépannage
- ▶ Le chaud : lors de travaux extérieurs en été, un bureau derrière une fenêtre, travailler près d'un four en industrie, en cuisine ou en boulangerie
- ▶ Une température inadaptée aux travaux réalisés : décharger un camion dans un local très chaud ou très froid
- ▶ Des courants d'air, de l'humidité, des intempéries : hôtesse de caisse ou d'accueil placée à proximité de l'entrée, travail en extérieur

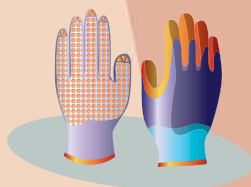
### Risques

Une ambiance thermique non adaptée aux travaux réalisés entraîne de l'inconfort, des gênes physiques, de la fatigue, des maladies et des accidents.

- des douleurs de type « mal de dos » ou « tendinites » sont plus fréquentes lors de séjour prolongé dans le froid et/ou l'humidité,
- fatigue, déshydratation voir malaise arrivent plus vite dans une ambiance de travail trop chaude.

### Pour diminuer ces risques on peut :

#### Pour me protéger du froid je peux :



- **Utiliser** des vêtements adaptés aux travaux réalisés : veste et pantalon chauds lors de travaux en chambre froide, ne pas oublier de couvrir les extrémités (doigts, oreilles)
- **Prendre** ma pause dans un local chauffé.
- **Prendre** régulièrement une boisson chaude et un repas chaud

#### Pour me protéger de la chaleur



- **Adapter** si possible le travail : travailler à l'intérieur aux heures les plus chaudes et/ou réaliser les travaux les plus pénibles lorsqu'il fait moins chaud
- **Vêtement** qui facilite l'évacuation de la sueur
- **S'hydrater** : boire de l'eau régulièrement
- **Eviter** le rayonnement direct et indirect sur la peau : se couvrir la tête, mettre des lunettes, utiliser un parasol pour le soleil ou un écran pour la soudure ou devant un four

## Des infos sur le web

Pour en savoir plus en quelques clics : [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

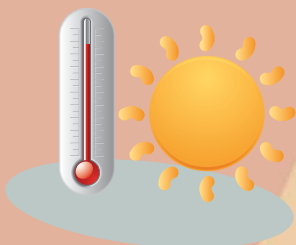
Pour les **dossiers web** : rubrique « se documenter » puis « dossiers web »

Pour les autres **documents** : fenêtre « recherche simple »

Dossier : travailler au froid

Dossier : travailler par de fortes chaleurs en été

J'analyse les ambiances thermiques dans mon activité.



Secteur de l'entreprise	Quel est le type de situation ?	Combien de temps par jour êtes vous confronté à cette ambiance thermique ?	Comment qualifiez-vous cette ambiance thermique ?	Quelles en sont les conséquences pour vous ?
<b>Exemple : Chantier d'entretien espace vert. Stage en juin</b>	<b>Chaleur car travail en extérieur et pas d'ombre</b>	<input type="checkbox"/> Moins de 1 heure <input checked="" type="checkbox"/> De 1 à 2 heures <input type="checkbox"/> De 2 à 4 heures <input type="checkbox"/> De 4 à 6 heures <input type="checkbox"/> Plus de 6 heures	<input type="checkbox"/> Agréable <input type="checkbox"/> Supportable <input checked="" type="checkbox"/> Gênante <input type="checkbox"/> Pénible	Transpiration importante et je suis essoufflé
Secteur 1		<input type="checkbox"/> Moins de 1 heure <input type="checkbox"/> De 1 à 2 heures <input type="checkbox"/> De 2 à 4 heures <input type="checkbox"/> De 4 à 6 heures <input type="checkbox"/> Plus de 6 heures	<input type="checkbox"/> Agréable <input type="checkbox"/> Supportable <input type="checkbox"/> Gênante <input type="checkbox"/> Pénible	
Secteur 2		<input type="checkbox"/> Moins de 1 heure <input type="checkbox"/> De 1 à 2 heures <input type="checkbox"/> De 2 à 4 heures <input type="checkbox"/> De 4 à 6 heures <input type="checkbox"/> Plus de 6 heures	<input type="checkbox"/> Agréable <input type="checkbox"/> Supportable <input type="checkbox"/> Gênante <input type="checkbox"/> Pénible	

Je propose des solutions :



	Je donne une solution pour mieux me protéger de cette ambiance thermique	Cette solution me protège de façon individuelle	Cette solution protège l'ensemble des personnes exposées (collective)
<b>Exemple :</b>	<b>Travailler plus tôt le matin pour éviter les grandes chaleurs</b>		<b>XXX</b>
Secteur 1			
Secteur 2			

Nom tuteur

Signature / tampon

Observations