

# Fall Protection – Know the Gear Meeting Kit – French



## QUELS SONT LES ENJEUX?

Parlons des équipements de protection contre les chutes. S'ils ne sont pas utilisés correctement ou entretenus convenablement, les conséquences peuvent être graves. Lorsqu'on travaille en hauteur, les chutes sont l'une des principales causes de blessures graves, voire mortelles. Les dispositifs adéquats – harnais, longes, points d'ancrage – sont conçus pour vous arrêter en cas de chute, en répartissant les forces d'impact sur votre corps et en vous empêchant d'atteindre le sol ou un niveau inférieur.

## QUELS SONT LES DANGERS?

The Sans protection antichute appropriée, le risque de blessures immédiates et sévères est alarmant. Une chute peut entraîner des fractures dues à l'impact avec une surface inférieure ou avec des objets sur la trajectoire. La force de la chute peut provoquer des lésions dévastatrices de la moelle épinière, pouvant mener à une paralysie. Les traumatismes crâniens, y compris commotions et fractures du crâne, sont également un risque majeur. Les organes internes peuvent être endommagés par la violence de l'impact, et des coupures ou contusions importantes peuvent survenir.

### Physique D'une Chute

- Plus la distance est grande, plus la vitesse à l'impact est élevée, ce qui accroît les forces subies par le corps.
- Tomber sur une surface dure ou rigide provoque des blessures plus graves que sur une surface plus souple (ce facteur est rarement maîtrisable sur un lieu de travail).
- La manière dont une personne atterrit détermine quelles parties du corps absorbent le plus de force et quels types de blessures surviennent.
- Les systèmes antichute sont conçus pour décélérer la chute sur une courte distance, réduisant la force de choc. Si le système échoue ou est mal utilisé, cette décélération ne se fait pas correctement.

### Risques Liés Aux Problèmes D'Équipement

- Les harnais, longes ou points d'ancrage endommagés ou usés peuvent céder sous la force d'une chute.
- Un harnais mal ajusté peut mal répartir les forces, blesser le travailleur ou

même permettre qu'il en glisse.

- Utiliser des langes trop longues ou les fixer à des ancrages inadéquats augmente la distance de chute et la force d'impact.
- Ne pas inspecter régulièrement l'équipement peut conduire à utiliser du matériel devenu dangereux.

## COMMENT SE PROTÉGER

Pour rester en sécurité en hauteur, notamment lors de travaux de maintenance ou autres tâches en hauteur, il est essentiel d'utiliser le bon équipement et de suivre des pratiques sûres.

### Connaissez Votre Équipement

Comprendre votre équipement est le premier pas crucial : harnais bien ajusté (serré mais permettant le mouvement), sangles et boucles en bon état et bien fermées. Choisissez la bonne longe (type et longueur) pour limiter la distance de chute et inspectez-la pour détecter coupures ou effilochages. Enfin, utilisez toujours des points d'ancrage appropriés et suffisamment résistants ; n'accrochez jamais votre longe à quelque chose qui n'est pas un ancrage désigné et sécurisé.

### Avant de Commencer à Travailler

- Avant chaque utilisation, inspectez harnais, longe et tout équipement antichute pour détecter tout signe de dommage. Si quelque chose semble usé ou cassé, ne l'utilisez pas.
- Enfilez le harnais : serrez les sangles de cuisse jusqu'à pouvoir glisser une main plate entre la sangle et la cuisse. La sangle pectorale doit être au niveau de la poitrine ; les sangles d'épaule, ajustées sans gêner. Tirez dessus pour vérifier qu'il ne glisse pas.
- Analysez la tâche et repérez les risques de chute. Vérifiez que vous disposez du matériel adéquat pour la situation.
- Soyez particulièrement prudent par temps venteux ou glissant, conditions qui augmentent le risque de chute.

### Pendant que Vous Travaillez

- **Restez Connecté** : en vous déplaçant entre zones de travail, fixez toujours votre longe à un nouvel ancrage avant de détacher l'ancien.
- **Évitez d'en Faire Trop** : plutôt que de vous étirer exagérément, repositionnez-vous ou faites rapprocher l'objet.
- **Utilisez l'équipement Conformément à L'usage Prévu** : n'altérez pas votre équipement. Ne nouez jamais la longe pour la raccourcir ; cela l'affaiblit.
- **Communiquer** : si quelque chose vous inquiète (sécurité, matériel), signalez-le à votre superviseur ou au service sécurité.

## MOT DE LA FIN

En hauteur, votre sécurité dépend d'une compréhension approfondie de votre équipement antichute et d'une utilisation correcte et constante. Ce n'est pas une simple recommandation : c'est la barrière essentielle contre des blessures graves, voire pire.

