



**CAMPING  
QUÉBEC**

---

# CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL



À l'intention des gestionnaires  
de terrain de camping

Ce document a été produit grâce au financement obtenu dans le cadre du Programme d'aide financière pour la formation et l'information en santé et sécurité du travail de la CNESST.

**CNESST**

## CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

À l'intention des gestionnaires de terrain de camping

Publié par Camping Québec  
2001, de la Métropole, bureau 700  
Longueuil (Québec) J4G 1S9

Téléphone : 450 651-7396  
Sans frais : 1 800 363-0457  
atcq@campingquebec.com  
www.campingquebec.com



Avec l'aide financière de la



Publication canadienne

ISBN – 978-2-9820108-4-0

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2025

Note légale : Le présent manuel, les textes et les commentaires sont protégés par la *Loi sur les droits d'auteur* et toute reproduction ou diffusion par quelque procédé que ce soit est interdite sans l'autorisation écrite et préalable de Camping Québec et de l'auteur des textes. Les textes et commentaires du manuel ne sont émis qu'à titre informatif, ne constituent pas une opinion et ne peuvent engager la responsabilité de l'auteur ni de Camping Québec.

# TABLE DES MATIÈRES

---

INTRODUCTION .....	4
CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL   Manutention des charges .....	5
CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL   Scie à chaîne .....	7
CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL   Débroussaillage .....	8
CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL   Clientèle agressive et harcèlement .....	9
CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL   Espaces clos .....	10
CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL   Postes de travail informatisés .....	11
CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL   Travail en marina et location d'embarcation .....	12
CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL   Contact avec les insectes .....	14
CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL   Contact avec les animaux et l'herbe à puce .....	15
CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL   Opérations hivernales .....	16
CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL   Déneigement de toiture .....	17
CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL   Réseaux électriques .....	18
CHRONIQUES SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL   Entreposage et manutention des bonbonnes de propane .....	19



# INTRODUCTION

---

La sécurité est au cœur du bon fonctionnement d'un terrain de camping. Ce document a pour objectif de vous familiariser avec les responsabilités, les pratiques essentielles et les mesures préventives à appliquer afin d'assurer un environnement de travail sain, sécuritaire et bien préparé. En comprenant clairement les risques et les mesures à mettre en place, vous serez en mesure d'intervenir rapidement, efficacement et en toute confiance lors d'événements imprévus.

Qu'il s'agisse d'une situation d'urgence, d'un incident lié aux conditions climatiques ou d'un risque associé aux activités quotidiennes d'exploitation, une bonne préparation permet de réduire considérablement le stress, la confusion et les risques de blessures. Les phénomènes météorologiques extrêmes, les interventions auprès de la clientèle, l'utilisation d'équipements spécialisés ou encore les dangers liés à la faune ou aux installations exigent une vigilance accrue et des procédures bien établies.

Ce guide rassemble les informations, les conseils pratiques et les directives essentielles dont votre personnel a besoin pour agir adéquatement. En encourageant la prévention, en adoptant des comportements sécuritaires et en renforçant les connaissances de votre équipe, vous contribuez à faire de votre établissement un lieu où la sécurité et le bien-être demeurent une priorité.

Nous vous invitons à consulter ce document régulièrement et à l'utiliser comme outil de formation, de référence et de soutien. Mieux comprendre les risques, c'est mieux protéger les travailleurs, les campeurs et l'ensemble de votre milieu de travail.

Ce document a été produit grâce au financement obtenu dans le cadre du *Programme d'aide financière pour la formation et l'information en santé et sécurité du travail* (PAFISST) de la CNESST et rédigé en collaboration avec la firme Santinel, une référence en matière de santé et de sécurité du travail depuis plus de 30 ans.



### RISQUES ASSOCIÉS

- Troubles musculosquelettiques (TMS) : lombalgies, tendinites, hernies discales.
- Chutes de charges ou de plain-pied.
- Efforts excessifs ou positions contraignantes.
- Dégradation de la santé physique (douleurs chroniques, perte de force).
- Absences répétées ou limitations médicales.

### DÉFINITIONS

Les troubles musculosquelettiques (TMS) regroupent les blessures qui touchent les muscles, tendons, ligaments et articulations lorsque le corps est trop sollicité ou que les exigences du travail dépassent sa capacité d'adaptation. Ils provoquent douleurs au dos, aux épaules, aux coudes ou aux poignets, ainsi que tendinites, bursites et hernies discales.

### Signes de troubles musculosquelettiques

- Douleur, inconfort ou raideur dans une articulation;
- Fatigue musculaire ou diminution de l'endurance;
- Mobilité réduite ou difficulté à bouger;
- Engourdissements, enflure ou sensibilité accrue.

### STATISTIQUES

Statistiques d'accident (CNESST) :

- 26 814 lésions liées aux TMS (2021–2022).
- En 2023, plus de 75 % des lésions concernent :
  - Le dos : 54,3 %
  - Les épaules : 15,8 %
  - Les poignets : 5,4 %



### BON À SAVOIR

Lever une charge de 25 kg de façon inadéquate exerce la même pression sur le bas du dos qu'un effort de plus de 300 kg. Une bonne technique prévient les TMS et prolonge la santé physique.

### RÉGLEMENTATION

Selon l'article 66 du *Règlement sur la santé et la sécurité du travail (RSST)*, les travailleurs affectés à la manutention doivent être formés pour soulever et déplacer les charges de façon sécuritaire. Des appareils mécaniques doivent être disponibles lorsque le déplacement manuel présente un risque.

### TECHNIQUES DE MANUTENTION

1. Préparer le trajet avant de soulever;
2. S'approcher de la charge et la tenir près du corps;
3. Adopter une bonne position : dos droit, pieds stables;
4. Soulever en pliant les genoux, non le dos;
5. Tourner avec les pieds, jamais le tronc;
6. Utiliser les techniques adaptées (squat, demi-squat ou genou au sol);
7. Transporter la charge près du corps, coudes rentrés.

### BONNES PRATIQUES

- Assurer une bonne prise pour la stabilité et la sécurité;
- Alternier les tâches pour éviter les postures prolongées;
- Faire des pauses et étirements légers;
- Utiliser les jambes, pas le dos;
- Tourner avec les pieds, pas le tronc;
- Utiliser des aides mécaniques (diable, chariot, transpalette).

### BONNES POSITIONS

#### TECHNIQUE DU SQUAT

- La charge est lourde;
- La charge est au sol et centrée devant vous;
- Vous avez assez de place pour vous accroupir complètement.

#### TECHNIQUE DU DEMI-SQUAT

- La charge est modérée;
- La fréquence de soulevée est élevée;
- La hauteur de descente est considérée comme intermédiaire.

#### TECHNIQUE DU GENOU PAR TERRE

- La charge est instable;
- La charge est inégalement répartie;
- La charge est trop large;
- L'accès à la charge est difficile.



### ⚠️ RISQUES ASSOCIÉS

- Blessure physique (coupures, lacérations et amputations);
- Recul (Kickback);
- Brûlure par incendie (équipement à essence);
- Projection dans les yeux ou le visage;
- Bruit et perte auditive;
- Fatigue et TMS (vibration, posture contraignante, poids de l'équipement).

### 🛡️ ÉQUIPEMENT DE PROTECTION

- Casque avec couronne de fixation bien ajustée;
- Protection oculaire;
- Protection auditive;
- Gants de protection;
- Pantalon certifié contre les coups de scie à chaîne;
- Bottes protégeant contre les coups de scie à chaîne;
- Pansement compressif.

### 💡 BON À SAVOIR

Le phénomène de rebond (kickback) se produit lorsqu'il y a présence d'obstacles à l'extrémité supérieure, un réglage inadéquat du limiteur de profondeur (trop bas) ou une tension insuffisante de la chaîne. Éviter de scier avec le bout supérieur du guide-chaîne.

### 👍 ÉTAPES D'UTILISATION SÉCURITAIRE

#### Préparer

1. Connaître les outils et accessoires utilisés;
2. Vérifier que les dispositifs de sécurité fonctionnent;
3. Adopter une posture stable;
4. Examiner et nettoyer la zone de travail.

#### Utiliser

1. Rester à plus de 3 mètres de l'endroit où le plein de l'équipement a été fait;
2. Poser la scie au sol;
3. Mettre le pied droit dans le poignet arrière et le genou gauche au sol;
4. Démarrer sécuritairement l'équipement;
5. Tenir la scie en tout temps avec les deux mains;
6. Garder le pouce sous la poignée avant;
7. Élaguer avec la partie inférieure du guide, du haut vers le bas, en gardant la scie parallèle aux épaules.

#### Entretien

1. Transporter la scie moteur arrêté, guide vers l'arrière;
2. Pour affûter, stabiliser la scie, ajuster la tension et uniformiser les gorges.



### 🔨 RÉGLEMENTATION

Les articles 242 et 312.109 du RSST précisent les règles relatives aux scies à chaîne : formation, équipement et vérification avant chaque utilisation.

### RISQUES ASSOCIÉS

- Coupure et lacération;
- Projection de débris;
- Fatigue et TMS (vibration, posture contraignante, poids de l'équipement);
- Bruit excessif;
- Brûlure par incendie (équipement à essence).

### ÉQUIPEMENT DE PROTECTION

- Casque avec couronne de fixation bien ajustée;
- Protection oculaire;
- Protection auditive;
- Gants de protection;
- Pantalon forestier de sécurité non-modifié ayant une surface de protection à la catégorie B;
- Bottes protégeant contre les coups de scie à chaîne;
- Pansement compressif.

### ÉTAPES D'UTILISATION SÉCURITAIRE

#### Préparer

1. Inspecter le terrain;
2. Vérifier l'état de l'équipement;
3. S'assurer qu'aucune personne ne se trouve dans un rayon de 15 mètres;
4. Garder un extincteur à proximité;
5. Vérifier la présence des dispositifs de sécurité : protecteur de lame, antivibration, par-étincelle, silencieux, verrou.

#### Utiliser

1. Démarrer la débroussailleuse au sol, bien stabilisée;
2. Utiliser uniquement à l'extérieur ou dans un endroit bien aéré;
3. Maintenir un périmètre de sécurité de 15 mètres;
4. Ne jamais couper au-dessus des épaules.

#### Transporter

1. Éteindre l'appareil;
2. Engager le frein de lame;
3. Protéger la lame avec un capuchon ou un étui;
4. Vérifier la fermeture du réservoir.

### BON À SAVOIR

Pour éviter les incendies, démarrer la débroussailleuse à plus de 3 mètres du lieu du plein. Ne jamais retirer une branche à la main quand le moteur est en marche.



### DÉFINITIONS

#### Violence physique

Usage de la force physique causant un préjudice (coups, bousculades, etc.).

#### Violence psychologique

Propos ou gestes insultants, menaçants, dégradants ou humiliants.

#### Violence verbale

Paroles blessantes, menaces, insultes ou propos offensants.

#### Violence sexuelle

Comportements ou gestes à connotation sexuelle non désirés.

#### Violence familiale ou conjugale

Présence d'un partenaire violent (appels, visites ou gestes intrusifs sur le lieu de travail).

#### Harcèlement psychologique ou sexuel

Conduite vexatoire (paroles, gestes ou comportements abusifs) portant atteinte à la dignité ou à l'intégrité d'une personne et rendant le milieu de travail néfaste. Exemple d'd'harcèlement sexuel : sollicitations insistantes, regards, baisers, attouchements, insultes sexistes, propos ou images à caractère sexuel.

### BON À SAVOIR

Une seule conduite grave peut constituer du harcèlement si elle cause un préjudice sérieux. Le harcèlement peut venir d'un collègue, d'un supérieur, d'un client ou d'un fournisseur.



### OBLIGATIONS DE L'EMPLOYEUR ET DE L'EMPLOYÉ

- Intégrer la prévention de la violence dans la formation du personnel.
- Sensibiliser régulièrement les employés à la prévention du harcèlement.
- Inspecter et s'assurer que les mesures de prévention sont appliquées.
- Identifier la violence à caractère sexuel dans les risques psychosociaux.
- Mettre en œuvre la politique obligatoire de prévention du harcèlement psychologique et sexuel (en vigueur depuis 2024), incluant la confidentialité des plaintes et le traitement des signalements.

### MESURES À PRENDRE

- Signaler la situation à  votre représentant(e) en santé et sécurité  ou à votre  agent(e) de liaison en santé et sécurité  et aux membres du  comité en santé et sécurité .
- Contacter la CNESST si la première option n'est pas possible ou aucune mesure n'est prise.
- La  Loi sur les normes du travail  protège contre des représailles.
- En cas de représailles, déposer une  plainte pour pratique interdite .

### FACTEUR D'ACCROISSEMENT DU RISQUE

- **Relations avec le public** : service à la clientèle, manipulation d'argent, application de règlements.
- **Conditions de travail** : travail seul, horaires atypiques, exposition à l'alcool.
- **Contexte organisationnel** : surcharge, changements rapides, conflits internes.

### DÉFINITION

Selon le RSST, un espace clos est un lieu totalement ou partiellement fermé (cuve, réservoir, fosse, égout, citerne, etc.) présentant un ou plusieurs risques liés au confinement :

- Asphyxie, intoxication, incendie ou explosion;
- Enfouissement ou ensevelissement;
- Noyade ou entraînement par un liquide.

### RISQUES ASSOCIÉS

- Atmosphère dangereuse (gaz, manque d'oxygène);
- Incendie, explosion ou chaleur extrême;
- Enfouissement, submersion ou noyade;
- Restriction des mouvements ou de la visibilité.

### SANCTIONS POSSIBLES

Sanctions possibles en cas de non-conformité :

- Amendes de la CNESST;
- Suspension des travaux;
- Poursuites judiciaires (accident grave ou mortel);
- Responsabilité civile ou criminelle de l'employeur.

Ces mesures s'appuient sur les exigences du RSST, articles 297 à 309.



### RÉGLEMENTATION

Les articles 297 à 309 du RSST précisent les règles relatives au travail en espace clos : évaluation, formation, permis, contrôle de l'atmosphère, etc.

### MESURES DE PRÉVENTION OBLIGATOIRES

#### Évaluation préalable

Identifier les risques atmosphériques, mécaniques et chimiques avant toute entrée. Consigner les résultats dans un rapport.

#### Permis d'entrée

Document écrit autorisé par une personne compétente, précisant : risques, mesures de contrôle, travailleurs autorisés, durée et nature du travail.

#### Contrôle de l'atmosphère

Vérifier les gaz ( $O_2$ , CO,  $H_2S$ , LIE) avant et pendant l'intervention. Ventiler et interdire l'accès si l'air est contaminé.

#### Cadenassage / verrouillage

Neutraliser toute source d'énergie (électrique, hydraulique, mécanique). Appliquer la procédure de cadenassage.

#### Formation et compétences

Former tous les travailleurs aux risques, équipements et procédures d'urgence. Adapter la formation selon le rôle (entrant, surveillant, sauveteur).

#### Surveillance et communication

Une personne formée doit surveiller à l'extérieur. Utiliser un système de communication fiable (radio, signalisation).

#### Plan de sauvetage

Prévoir et pratiquer un plan de sauvetage écrit : évacuation rapide, intervention sécuritaire, matériel adéquat (harnais, treuil).

#### Équipements de protection individuelle

Choisir les EPI adaptés : harnais, appareil respiratoire, gants, lunettes, vêtements ignifuges, etc.

### RISQUES ASSOCIÉS

#### Troubles musculosquelettiques (TMS)

- Douleurs au dos, au cou, aux épaules et aux poignets;
- Tensions dues à une posture statique prolongée;
- Compression des disques (lombalgies);
- Mauvaise configuration du poste de travail.

#### Fatigue visuelle (syndrome de vision informatique)

- Sécheresse oculaire, vision floue, maux de tête;
- Clignement réduit = irritation oculaire.

#### Inconfort et mauvaise posture

- Chaise non ergonomique ou mal réglée;
- Absence de soutien lombaire.

### BON À SAVOIR

L'ergonomie consiste à adapter le poste de travail à la personne, et non l'inverse. Bien régler son poste permet d'adopter une posture neutre, confortable et naturelle, tout en réduisant le risque de douleur ou de fatigue.

### RÉDUCTION DE LA FATIGUE VISUELLE

- Ajuster la luminosité et le contraste de l'écran;
- Éviter les reflets (placer l'écran perpendiculaire à la fenêtre);
- Placer l'écran à 70 cm, le haut au niveau des yeux;
- Si vous portez des verres progressifs, abaisser légèrement l'écran;
- Pratiquer l'exercice 20-20-20 : toutes les 20 minutes, regarder à 20 pieds pendant 20 secondes.

## POSTURE À ADOPTER POUR UN POSTE DE TRAVAIL INFORMATISÉ

### 1. Cuisses parallèles au sol

Garder les cuisses parallèles au sol et ajuster l'inclinaison de l'assise pour un bon appui.

### 2. Pieds en appui

Poser les pieds à plat (ou sur un repose-pied) et régler l'assise à bonne hauteur.

### 3. Arrière des genoux dégagé

Laisser un espace entre le genou et l'assise (environ la largeur d'une main).

### 4. Dos droit et appuyé

Régler le dossier pour soutenir les courbes du dos, surtout au bas du dos.

### 5. Avant-bras soutenus et épaules détendues

Régler les accoudoirs pour garder les épaules détendues.

### 6. Coudes au même niveau que le clavier

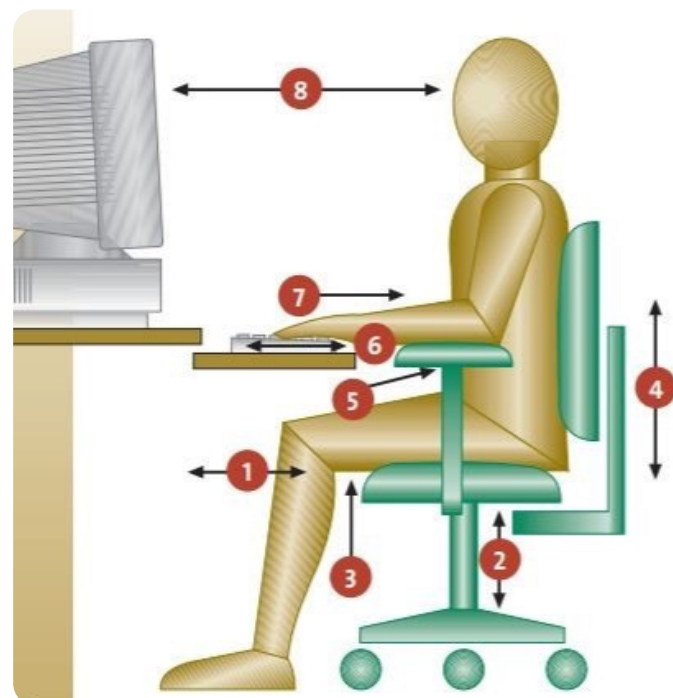
Garder les coudes à 90° et poser les avant-bras sur la surface de travail.

### 7. Poignets et mains droits

Incliner le clavier pour garder les poignets droits.

### 8. Moniteur à distance confortable

Positionner l'écran à 70 cm, placer le haut au niveau des yeux.



### DÉFINITIONS

Selon le RSST, un travailleur est à risque de noyade lorsqu'il se trouve :

- Au-dessus ou à moins de 2 mètres d'un plan d'eau;
- Dans une zone où la profondeur excède 1,2 mètre;
- Ou à proximité d'un courant pouvant entraîner une personne.

### RISQUES ASSOCIÉS AU TRAVAIL EN MARINA

#### Risques de noyade et chutes à l'eau

- **Sources** : quais glissants, vents soudains, embarquement.
- **Conséquences** : hypothermie, noyade.

#### Risques mécaniques et de manutention

- **Sources** : treuils, grues, moteurs, hélices.
- **Exemples** : coincement, blessures au levage.
- **Conséquences** : fractures, coupures graves.

#### Exposition climatique

- **Sources** : soleil, vent, pluie, froid.
- **Conséquences** : coups de chaleur, hypothermie, fatigue.

### MOYENS DE PRÉVENTION

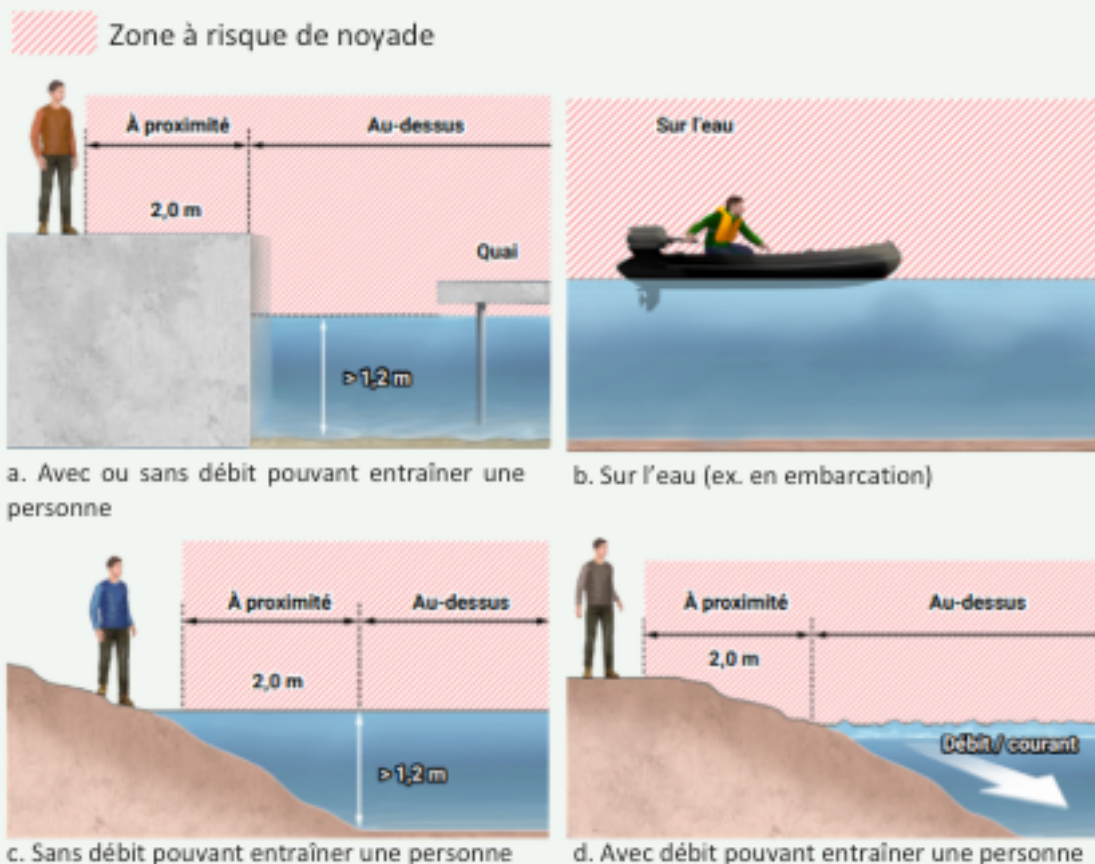
**Équipe de travail** : Privilégier le travail en équipe ou sous surveillance.

**Vêtement de flottaison (VFI)** : Le port d'un VFI est obligatoire si le travailleur n'est pas protégé par un moyen collectif contre les chutes.

- Le VFI doit être conforme à la norme ISO12402;
- S'il est aussi utilisé pour la navigation, il doit être approuvé par Transports Canada.

### À CONSULTER

Travail à risque de noyade dans l'eau, Guide de prévention, Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail, 2023.



### RISQUES ASSOCIÉS À LA LOCATION D'EMBARCATIONS

#### Manque de compétence des clients

- **Risque** : absence de formation nautique.
- **Conséquences** : collisions, échouements, manœuvres dangereuses.

#### Non-respect des consignes

- **Exemples** : non-port du gilet, surcharge, navigation interdite.
- **Conséquences** : accidents, interventions d'urgence.

#### Usage d'alcool ou de drogue

- **Risques** : jugement altéré, mauvaise coordination.
- **Conséquences** : collision, chute à l'eau.

#### Défaillance de l'équipement

- **Causes** : entretien insuffisant, pièces usées.
- **Conséquences** : panne, accident, blessure.

#### Conditions de navigation dangereuses

- **Risques** : météo changeante, visibilité réduite.
- **Conséquences** : chavirement, naufrage, dérive.



### ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES À BORD

#### Embarcation < 6 mètres

- Vêtement de flottaison (VFI) approuvé et ajusté pour chaque personne;
- Ligne d'attrape flottante (15 mètres minimum);
- Dispositif de remontée à bord (échelle ou équivalent);
- Ancre avec corde ou chaîne adéquate;
- Écope ou pompe manuelle;
- Sifflet ou corne de brume;
- Feux de navigation (si navigation de nuit ou visibilité réduite);
- Lampe étanche ou signaux de détresse;
- Extincteur de type 5BC (si moteur ou combustible à bord);
- Trousse de secours étanche.

#### Embarcation de 6 à 9 mètres

- Tous les équipements exigés pour les embarcations de < 6 mètres;
- Signaux de détresse supplémentaires (pyrotechniques);
- Extincteur adapté à la taille et au moteur;
- Reflet radar (selon le matériau de construction);
- Compas magnétique (si navigation en vue d'amers ou non).

#### Embarcation > 9 mètres

- Tous les équipements des catégories précédentes;
- Équipements de sauvetage supplémentaires adaptés à la taille et au type d'opération;
- Plusieurs extincteurs (zones à risque : moteur, cuisine, salle des machines);
- Reflets radar et compas obligatoires (navigation de nuit ou visibilité réduite);
- Équipements additionnels selon la zone, le volume, la distance de la côte et les conditions météo.

### RÉGLEMENTATION

Au Québec, la conduite d'une embarcation motorisée exige une carte de conducteur d'embarcation de plaisance (CCEP) délivrée par Transports Canada. Sans cette carte, il est interdit de conduire une embarcation motorisée.

### ⚠️ RISQUES ASSOCIÉS

- Transmission de maladies (maladie de Lyme, virus du Nil occidental);
- Réactions allergiques (piqûres de guêpes, abeilles, frelons, moustiques);
- Démangeaisons, douleurs et irritations cutanées (moustiques, araignées, punaises);
- Chocs anaphylactiques rares mais graves après piqûre d'hyménoptères (guêpes, abeilles, frelons);
- Comportements agressifs d'insectes lorsqu'ils sont dérangés.

### 👍 MOYENS DE PRÉVENTION

- Porter des vêtements longs et pâles;
- Utiliser un répulsif et éviter les parfums sucrés;
- Inspecter le corps après les activités extérieures;
- Utiliser moustiquaires et filets protecteurs;
- Garder les aliments couverts et signaler les nids dangereux;
- Secouer les vêtements et sacs avant usage.



Photo courtesy: California Department of Public Health

### 💡 BON À SAVOIR

- La tique ne pique pas immédiatement : elle explore la peau avant de s'ancrer.
- Une fois fixée, elle s'accroche fermement avec de petits crochets.
- Elle prélève du sang lentement, souvent sans douleur.
- Elle injecte une substance anesthésiante, d'où l'absence de sensation.
- Les tiques préfèrent les zones chaudes et peu exposées à la lumière :
  - Derrière les genoux;
  - Aisselles;
  - Autour des oreilles;
  - Ligne de sous-vêtements;
  - Bas du dos;
  - Entre les orteils ou les doigts.

### RISQUES ASSOCIÉS À LA FAUNE

- Contamination de l'eau ou des aliments (gastro-entérite, leptospirose);
- Allergies ou infections cutanées après contact avec des poils ou piqûres;
- Stress ou panique lors de rencontres avec des animaux sauvages.



### BONNES PRATIQUES ET PRÉVENTION

- Ne jamais nourrir les animaux ni laisser de nourriture à l'air libre;
- Utiliser des contenants hermétiques;
- Maintenir une distance sécuritaire;
- Ne pas entrer dans des grottes ou zones fermées;
- Signaler toute activité inhabituelle à l'administration;
- Respecter la signalisation liée aux risques fauniques;
- Former le personnel à la gestion de la faune et des incidents;
- Identifier l'emplacement des trousse de premiers soins;
- Sensibiliser les campeurs aux comportements sécuritaires à adopter.

### HERBE À PUCE : PRÉVENTION ET INTERVENTION

#### Reconnaître

- Trois feuilles luisantes, souvent rouges au printemps ou à l'automne.
- Règle d'or : « feuilles par trois, laisse-la tranquille ».

#### Symptômes

- Rougeurs, démangeaisons, cloques ou brûlures.

#### Prévention

- Porter des vêtements longs et fermés en forêt ou en zones à risque.
- Nettoyer outils, vêtements et animaux après l'exposition.

#### En cas de contact

- Laver la peau à l'eau tiède et au savon pendant 10 à 15 minutes.
- Laver les vêtements et objets contaminés.
- Consulter un médecin si l'éruption touche le visage, les yeux ou persiste.



Avec l'aide financière de la

### RISQUES ASSOCIÉS

- **Hypothermie** : température corporelle sous 35 °C (frissons, confusion, perte de conscience).
- **Engelures** : peau dure, pâle, insensible (nez, oreilles, doigts, orteils).
- **Monoxyde de carbone (CO)** : risque d'intoxication dans un abri fermé.
- **Chutes sur la glace** : glissades, entorses, fractures.
- **Effondrement sous la neige** : branches, toits, corniches.
- **Baisse de vigilance** liée au froid ou à la fatigue.

### ÉQUIPEMENT ET TROUSSE DE SÉCURITÉ

- Vêtements adaptés (-30 °C) et vêtements de rechange;
- Trousse de premiers soins complète;
- Détecteur de CO fonctionnel;
- Crampons antidérapants et pelle à neige;
- Couverture thermique et lampe frontale;
- Extincteur portatif et radio portative;
- Téléphone cellulaire ou moyen de communication d'urgence.

### BONNES PRATIQUES ET PRÉVENTION

- Travailler en équipe et prévoir des pauses régulières à l'abri;
- Superposer plusieurs couches de vêtements secs et isolants;
- Éviter l'alcool et la fatigue excessive;
- Porter des gants, bas chauds et couvre-visage;
- Vérifier la stabilité du sol avant chaque déplacement;
- Ne jamais utiliser de chaufferette à combustion dans un espace clos;
- Porter un VFI près des plans d'eau, vérifier l'épaisseur de la glace (>10 cm), ne jamais marcher seul et transporter un moyen d'auto-sauvetage.

### BON À SAVOIR

- L'hypothermie peut s'installer en moins de 15 minutes dans une eau à 5 °C.
- Les engelures graves nécessitent une intervention médicale rapide.
- Les travaux en hauteur ou sur glace exigent un plan de sauvetage d'urgence.
- Le froid réduit la concentration : redoubler de vigilance après 30 minutes dehors.



### RISQUES ASSOCIÉS

- Chute en hauteur (glissade ou chute due à la neige et la glace);
- Effondrement de toiture;
- Chute d'objets (outils, blocs de neige).

### BON À SAVOIR

Chaque année au Québec, environ 1 300 chutes sont signalées lors de travaux en hauteur, dont près de 30 % sur des toitures ou échafaudages.

### ÉTAPES D'UTILISATION SÉCURITAIRE D'UNE ÉCHELLE OU D'UN ESCABEAU

#### Choisir l'équipement approprié

Sélectionner une échelle adaptée à la tâche. Elle doit dépasser le point d'accès d'au moins 90 cm (3 barreaux).

#### Inspection avant usage

Vérifier l'état général : barreaux, montants, points antidérapants et étiquettes.

#### Montée et descente

Garder trois points de contact (deux mains et un pied, ou l'inverse).

#### Travail en hauteur

Ne pas utiliser l'échelle comme poste de travail principal. Prévoir un autre appui si la hauteur dépasse 5 mètres.

### PROCÉDURE POUR LE TRAVAIL SUR UN TOIT

#### Évaluation des risques

Identifier la hauteur du toit, son type (plat ou incliné), sa solidité et les conditions météo. Le port du harnais est obligatoire dès 3 mètres de hauteur, sauf si d'autres protections sont en place.

#### Planification et vérification

Prévoir une méthode d'accès sécuritaire (échelle, plateforme), les EPI requis (treuil, harnais, ligne de vie) et une zone d'exclusion au sol. Inspecter les harnais, langes, points d'ancrage, échelles et le toit lui-même.

#### Protection contre les chutes

*Toit plat* : garde-corps ou système de retenue (harnais + ligne de vie).

*Toit en pente* : harnais avec ligne de vie, filet de sécurité ou cordes d'arrêt de chute.

#### Exécution

Monter prudemment, garder trois points d'appui, fixer les outils et travailler lentement.

#### Vérification finale

Nettoyer les débris, maintenir trois points d'appui et s'assurer que personne ne reste sur le toit.



### RÈGLEMENTATION

Selon le RSST (art. 23 et 29) :

- L'échelle doit reposer sur une base solide, être stable et fixée si sa longueur dépasse 9 mètres.
- Elle doit être installée à l'abri des glissements et bien ancrée.
- Le point d'appui supérieur doit dépasser le palier d'au moins 90 cm.
- Ne jamais relier deux échelles bout à bout.
- Ne pas utiliser une échelle comme plancher ou échafaudage.
- Éviter tout travail près d'un circuit électrique.

### RISQUES ASSOCIÉS

- **Électrocution ou électrisation** : contact direct ou indirect avec une ligne sous tension.
- **Arc électrique** : décharge soudaine d'énergie pouvant dégager une chaleur jusqu'à 20 000 °C.
- **Incendie ou explosion** : surcharge, mauvais câblage ou appareils défectueux.
- **Court-circuit** : infiltration d'eau, rallonges endommagées ou connexions instables.

### ÉQUIPEMENT DE PROTECTION

Conformément aux articles 312.110 à 312.117 du RSST, les travailleurs doivent porter :

- Chaussures résistantes aux décharges électriques (CSA Z195);
- Casque de sécurité de classe E (CSA Z94.1 ou ANSI/ISEA Z89.1);
- Vêtement ignifuge (CAN/ULC S801);
- Vêtement haute visibilité classe 2 (CSA Z96);
- Lunettes ou visière non conductrice (CSA Z94.3).

**IMPORTANT** : Seuls les travailleurs formés et autorisés par l'entreprise d'électricité peuvent intervenir à proximité d'une ligne sous tension.

### EXEMPLES DE RISQUES EN CAMPING

- Branchements de VR et roulottes (fils dénudés, câblage inadéquat);
- Utilisation de génératrices portatives sans mise à la terre;
- Rallonges extérieures non certifiées ou enroulées;
- Panneaux solaires portatifs mal raccordés;
- Prises et coffrets extérieurs exposés à l'humidité.

### STATISTIQUES

Entre 2014 et 2019, on dénombre 901 accidents électriques et 15 décès au Québec. La majorité des incidents surviennent lors de travaux de branchement, d'entretien ou d'utilisation de rallonges extérieures.

### BON À SAVOIR

- Une tension de 50 volts peut suffire à causer une électrocution.
- Ne jamais effectuer de travaux électriques sous la pluie ou avec les mains mouillées.
- Toute odeur de brûlé, bruit inhabituel ou disjoncteur déclenché doit être signalé immédiatement.
- Les bornes électriques doivent être inspectées au moins une fois par an.

### PRÉVENTION ET BONNES PRATIQUES

- Utiliser uniquement du matériel certifié CSA ou ULC;
- Faire inspecter les installations par un électricien qualifié;
- Ne jamais surcharger les circuits ni brancher plusieurs appareils sur une même prise;
- Protéger toutes les connexions de l'eau et de l'humidité;
- Installer des disjoncteurs de fuite à la terre (GFCI/RCD) sur les bornes extérieures;
- Ranger ou couvrir les prises inutilisées;
- Débrancher les rallonges après usage;
- Tenir les enfants et campeurs à distance des zones électriques.

### RÈGLEMENTATION

- Les articles 312.110 à 312.117 du RSST précisent les règles entourant le domaine électrique : autorisation préalable, exigences lors de travaux à proximité d'une ligne électrique, équipement requis, formations, etc.
- Code de construction du Québec, chapitre V – Électricité;
- Code de sécurité du Québec, chapitre II – Électricité;
- Norme CSA Z462 : sécurité en matière d'électricité au travail.

### RISQUES ASSOCIÉS

- **Explosion ou incendie** : fuite de gaz, flamme nue ou source de chaleur.
- **BLEVE (Boiling Liquid Expanding Vapor Explosion)** : explosion d'un cylindre chauffé.
- **Fuite de gaz** : risque d'asphyxie ou d'intoxication dans un lieu fermé.
- **Brûlures cryogéniques** : contact direct avec du propane liquide (-42 °C).
- **Rupture du cylindre** : surpression ou corrosion du réservoir.

### BONNES PRATIQUES

- Entreposer à l'extérieur, debout et dans un endroit bien ventilé;
- Ne jamais exposer une bonbonne au soleil, au feu ou à une source de chaleur;
- Vérifier les fuites à l'eau savonneuse avant utilisation;
- Respecter la date de requalification (10 ans) inscrite sur le col de la bouteille;
- Utiliser uniquement des raccords et régulateurs certifiés CSA;
- Ne pas entreposer dans un garage, sous-sol ou véhicule fermé;
- Transporter les cylindres en position verticale, valve fermée, bien arrimée.

#### Premiers soins :

- **Inhalation** : Appeler le 911 ou un centre antipoison.
- **Contact avec les yeux** : Rincer à grande eau pendant 15 minutes. Retirer les lentilles.
- **Contact avec la peau** : Ne pas frotter. Rincer à l'eau tiède. Retirer les vêtements non adhérents.
- **Si engelure** : couvrir sans chaleur directe et consulter un médecin.

### RECONNAÎTRE UNE BONBONNE CONFORME

Le col de la bonbonne doit comporter :

- Pression nominale d'utilisation;
- Numéro de série et identification du fabricant;
- Poids à vide;
- Date de fabrication ou requalification (ex. 06/18);
- Numéro de spécification;
- Marque d'inspection ou d'approbation.

**Important : une bonbonne sans estampilles lisibles ou corrodée doit être retirée du service immédiatement.**

### BON À SAVOIR

- Le propane est naturellement inodore : un agent odorant (mercaptan) est ajouté pour détecter les fuites.
- Une fuite dans un espace fermé peut exploser au moindre déclencheur.
- BLEVE : une bonbonne chauffée peut exploser même sans flamme directe.
- La vérification annuelle des installations au propane est recommandée par la CNESST.





2001 rue de la Métropole, bureau 700, Longueuil (QC) J4G 1S9  
Tél.: 450 651-7396 | 1 800 363-0457  
[atcq@campingquebec.com](mailto:atcq@campingquebec.com)

Ce document a été produit grâce au financement obtenu dans le cadre du Programme d'aide financière pour la formation et l'information en santé et sécurité du travail de la CNESST.