

Ordonnance de prévention



EN SAVOIR +

www.ast67.org

Pour tout renseignement, adressez-vous à votre médecin du travail

VOUS ÊTES... PRÉPARATEUR DE COMMANDES

PRINCIPAUX RISQUES

- **MANUTENTION, POSTURES PÉNIBLES ET GESTES RÉPÉTITIFS** : douleurs du dos, du cou, des épaules, des coudes, des poignets, des mains et des genoux : risques de troubles musculo-squelettiques. Jambes lourdes, varices.
- **CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES** (multiplicité des tâches, contraintes de temps, délais à respecter, horaires atypiques et variables) : stress, fatigue, troubles du sommeil, troubles digestifs.
- **ACCIDENTS DU TRAVAIL** : coupures, contusions, chutes de plain pieds, chutes d'objets, chutes de hauteur, risques liés à la coactivité.
- **VIBRATIONS TRANSMISES AU CORPS ENTIER** (liées à l'utilisation d'un chariot-élévateur) : douleurs du dos.
- **AMBIANCES THERMIQUES** (températures extrêmes et variables) : infections ORL, déshydratation, coup de chaleur.

QUELQUES CONSEILS

ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

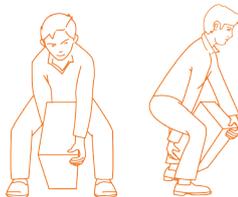
Protégez vos épaules, vos coudes, vos poignets et vos mains :

- › Rapprochez-vous au maximum de la charge.
- › Travaillez dès que possible les coudes près du corps, plus particulièrement lors du port de charge.

Protégez votre dos :

- › Servez-vous au maximum des outils et des engins de manutention.
- › Pour soulever, rapprochez-vous le plus possible de la charge : dos droit, genoux légèrement fléchis.
- › Portez à 2 les charges de plus de 25 kg (idéalement 15 kg) qui ne peuvent être manutentionnées mécaniquement.

Ce qu'il faut faire



- › Pour limiter les conséquences des vibrations : ajustez de façon individuelle le siège du chariot élévateur en fonction de votre taille et de votre poids. Adaptez la vitesse de roulage de l'engin au type et à l'état du sol.

PRÉVENEZ LES ACCIDENTS

- › Ayez une conduite adaptée lors de l'utilisation du chariot élévateur. Ne sautez pas à terre depuis la cabine. Assurez-vous d'être titulaire d'une autorisation de conduite.
- › Portez les équipements de protection individuelle adaptés (chaussures de sécurité, gants, vêtements de protection contre le froid).
- › Veillez au rangement et à l'entretien des locaux de travail.
- › Utilisez des cutters de sécurité pour la dépalettisation.

ADOPTÉZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE



- ⊕ **Rapprochez-vous de votre employeur pour pouvoir appliquer au mieux ces conseils de prévention.**

AST⁶⁷

Alsace Santé au Travail

Partenaire des entreprises

www.ast67.org • 3 rue de Sarrelouis - 67080 Strasbourg • prevention@ast67.org
• tél. 03 88 32 18 67 • juillet 2016 © tous droits réservés