



EN SAVOIR PLUS :

www.ast67.org

Recommandation R 478 :

» Le port de charges lourdes'

Recommandation R 478 :

» Mise en rayon – Prévenir les risques liés à la manutention manuelle

VOUS ÊTES... EMPLOYÉ LIBRE SERVICE

PRINCIPAUX RISQUES

MANUTENTION, POSTURES PÉNIBLES ET GESTES REPÉTITIFS : douleurs du cou, du dos, des épaules, des coudes, des poignets, des mains, des genoux et des chevilles : risques de troubles musculo-squelettiques. Station debout et marche prolongée : jambes lourdes, varices.

CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES (horaires décalés, horaires fractionnés, amplitude horaire importante, travail sous contrainte de temps, travail interrompu) et relationnelles (agressivité du client): stress, fatigue, troubles du sommeil, troubles digestifs, perturbation de la vie sociale et familiale.

ACCIDENTS DU TRAVAIL : coupures, chutes (de plain-pied, de hauteur), chutes de marchandises (écrasements), chocs contre du matériel (contusions).

AMBIANCE THERMIQUE (chambres froides et congélateurs, écarts de température importants) : inconfort, infections ORL.

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

QUELQUES CONSEILS

ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES POSTURES

- » Évitez de porter les marchandises à bout de bras. Gardez les coudes au maximum près du corps.
- » Pour soulever, rapprochez-vous le plus possible de la charge, dos droit et genoux légèrement fléchis.
- » Utilisez le matériel et les aides à la manutention mis à votre disposition (chariots de mise en rayon à plateau remontant, escabeaux sécurisés).
- » Limitez au maximum les positions agenouillées et/ou accroupies prolongées et/ou répétées.
- » Demandez à pouvoir bénéficier d'une formation PRAP (Prévention des Risques liés à l'Activité Physique).

Ce qu'il faut faire :



PRÉVENEZ LES ACCIDENTS DU TRAVAIL

- » Gardez les allées de circulation dégagées.
- » Assurez-vous d'être formé au maniement des équipements d'aide à la manutention.
- » Remontez rapidement l'information à votre hiérarchie en cas de matériel défectueux.
- » Utilisez un escabeau sécurisé pour accéder aux rayonnages en hauteur (ne montez pas sur les rayonnages du bas).
- » Utilisez un cutter de sécurité pour l'ouverture des palettes.
- » Portez les équipements de protection mis à disposition par votre employeur (chaussures de sécurité, gants, vêtements contre le froid (gants, vestes)).

ADOPTÉZ UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

- » Dormez dans un environnement calme.
- » Prenez trois repas par 24 heures.
- » Ne grignotez pas, ne sautez pas de repas.

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