



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.

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

EN SAVOIR PLUS :

www.ast67.org

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.
- 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.



Ce qu'il faut faire :

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.