

NOTICE DE POSTE

Port de charge



CONDUITE À RISQUES :

- Ne pas se baisser pour prendre une charge en maintenant les jambes droites
- Ne pas se tordre pour prendre une charge de côté

Alerte TMS : Pensez à bien positionner les pieds, à vous lever sans plier le dos, et à plier les genoux lors de la prise d'une charge en gardant le dos droit

CES RÉFLEXES VONT LIMITER LE RISQUE DE CHOCS, BLESSURES, TROUBLES MUSCULO-SQUELETTIQUES

LES BONS RÉFLEXES :

- S'échauffer à la prise de poste
- Assurer la prise en main du colis à deux mains
- Diviser les charges pour alléger le port manuel
- Utiliser les aides à la manutention : transpalette, roll, diable...
- Port des gants de manutention et des chaussures de sécurité
- Si besoin, demander de l'aide à un collègue
- S'étirer à la fin de poste



Sysco[®]
Au cœur de
l'alimentation
et du service