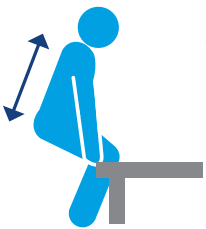




# Chauffeur livreur et manutention

## Les bons gestes pour préserver mon dos

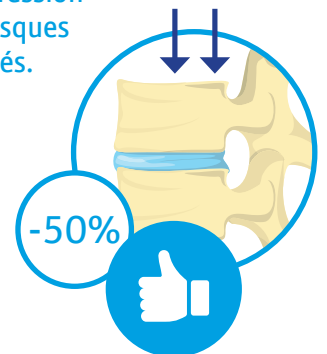


### 1 - Respectez les courbures vertébrales

Jambes fléchies, pieds écartés, bassin horizontal et dos droit



Ces 2 principes permettent de diminuer jusqu'à 50% la pression exercée sur les disques lombaires et sacrés.

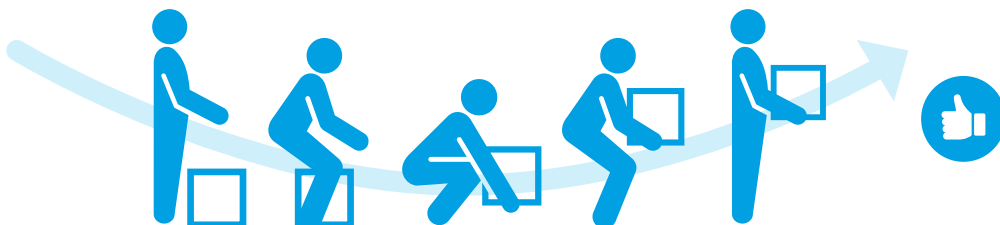


### 2 - Verrouillez votre dos

En contractant les muscles du caisson abdominal

## Je soulève les charges en toute sécurité

- Placez-vous au-dessus de la charge en l'encadrant de vos pieds.
- Descendez en pliant les jambes pour saisir la charge.
- Verrouillez votre dos et gardez-le droit.
- Remontez en forçant sur vos cuisses, tout en gardant la charge près de votre corps.
- Transportez la charge bras tendus.
- Ne vous mettez pas sur la pointe des pieds pour déposer la charge.
- Si vous devez la redéposer au sol, travaillez toujours avec vos jambes et gardez le dos droit



## Je prépare ma tournée



Renseignez-vous sur les contraintes de vos lieux de livraison :

- Locaux
- Horaires de livraisons
- Lieux de stockage ou d'enlèvement



Vérifiez votre colisage et votre chargement :

- Poids et étiquetage des colis
- Répartition et sanglage du chargement
- Matériel de manutention accessible et adapté

## Chez le client, j'adopte les bons gestes



- Vérifiez systématiquement l'état du chargement et préparez si besoin la livraison suivante.
- Déchargez côté trottoir.
- Utilisez le marchepied.
- Ne sautez jamais du hayon arrière.
- Utilisez les aides à la manutention : diable, charriot, plaque de trottoir...
- Travaillez à deux si possible.
- Adaptez vos gestes et postures au port de charge.
- Attachez votre ceinture, même pour quelques mètres.

## Je réveille mes muscles

Il est essentiel de s'échauffer avant de manutentionner.



### Cou

Rotation de la tête à gauche puis à droite



### Épaules / bras

Montée des épaules  
Rotation des bras dans un sens puis dans l'autre



### Poignets

Doigts entremêlés, 5 rotations de chaque côté



### Bassin

Jambes écartées et mains sur les hanches, bascule du bassin de chaque côté



### Cuisses / fessiers

Dos droit, bras en avant, talons au sol, petites flexions des genoux

## Pour aller plus loin...

Des formations et sensibilisations à la manutention et aux contraintes posturales sont proposées. Parlez-en à votre employeur !

- Formation à la prévention des risques liés à l'activité physique (PRAP)
- Sensibilisation à la manutention et aux postures proposée par Prévention Santé Travail Landes

FP-PRP-3 version 2 du 11/07/2024

