

LES FORCES DE VENTE

VOTRE MEDECIN DU TRAVAIL AMETRA 06 VOUS CONSEILLE

Pour optimiser votre poste de travail

LA CONDUITE

- Entretien régulièrement le véhicule :

Régler le siège en l'adaptant à sa morphologie
Avoir de préférence la climatisation, un pare-brise anti-reflets

- Respecter la Sécurité routière :

Code de la route
Pas de téléphone portable au volant
Port de la ceinture de sécurité
Triangle de signalisation et gilet dans le véhicule
Stages de conduite



- Avoir à disposition :

Une lampe de poche
Une pharmacie de voiture
Un éthylotest
Une couverture de survie

L'ORGANISATION DU TRAVAIL

Préparer les itinéraires (état des routes, météo...)
Respecter les temps de repos et les pauses repas
Intégrer dans son travail la partie administrative
de son activité (prise de rendez-vous, saisie informatique)

LES RISQUES LIES AUX PRODUITS VENDUS

La manutention :

Favoriser les véhicules avec hayon
Fractionner les charges
Utiliser dès que possible mallettes à roulettes, chariots...
Participer aux formations gestes et postures proposées



Les démonstrations

Risques spécifiques en fonction de la branche professionnelle
Les pratiquer selon les modalités préconisées par les fiches techniques et de données
de sécurité
du travail et lui demander conseil
Informez votre médecin

Pour préserver votre santé

AVOIR UNE BONNE HYGIENE ALIMENTAIRE

Faire des repas réguliers et équilibrés
Boire beaucoup d'eau (1 à 2l/j)
Supprimer l'alcool et limiter le café



PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE

Au minimum des mouvements d'étirements quotidiens

NE NEGLIGER AUCUNE ALTERATION DE SA VUE

Porter les corrections prescrites
Avoir à portée de main des lunettes de secours et de soleil



MAINTENIR UN BON NIVEAU DE VIGILANCE

Respecter un minimum d'heures de sommeil (6 à 8 heures)
Faire des pauses régulières en cas de longs trajets
Faire contrôler votre vigilance par le test d'EPWORTH
Ne prendre : - aucun médicament incompatible avec la conduite
- ni alcool
- ni drogue

BIEN GERER SON STRESS

Suivre les conseils énumérés ci-dessus
En parler à son entourage et à son médecin du travail
Participer à des stages « gestion du stress »

