

CHAUFFEUR LIVREURS – CHAUFFEURS PL

Afin de préserver votre santé, votre **Médecin du Travail AMETRA 06** vous conseille de protéger :

Votre DOS :

Afin de **conduire** dans les meilleures conditions :

- réglez la hauteur de votre siège en l'adaptant à votre morphologie,
- respectez les temps de pause et mettez-les à profit pour faire quelques exercices de décontraction,

Lors des livraisons :

- utilisez préférentiellement les moyens mécaniques disponibles : transpalettes, chariots, diables,
 - lors des manutentions manuelles : évitez les mouvements de flexion et rotation du dos.
- Pratiquez une activité physique régulière (natation, gymnastique).



Vos ARTICULATIONS :

- évitez les sauts du hayon, attendre que celui-ci soit en position basse,
- soyez bien chaussés : chaussures confortables et montantes (évitant les entorses), chaussures de sécurité (en cas de charges lourdes).

Votre VUE :

- faites corriger toute altération de votre vue
- ayez à disposition lunettes de soleil et de secours.

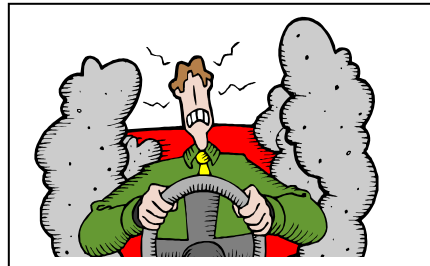
Votre CŒUR ET VOS VAISSEAUX :

Évitez le tabac

Ayez une bonne hygiène alimentaire :

- pas de repas lourds, riches en matières grasses et sucres
- buvez de l'eau en quantité suffisante (1L ½ à 2 L par jour)

Ne portez pas de vêtements trop serrés à la taille et aux jambes.



Votre SYSTEME NERVEUX :

Afin d'éviter une tension nerveuse fréquente dans votre activité

- respectez un minimum d'heures de sommeil, n'abusez pas du café,
- supprimez alcool, drogues, médicaments incompatibles avec la conduite de véhicules.

La vaccination antitétanique est conseillée