

Troubles musculo-squelettiques, jambes lourdes, varices
(douleurs du dos, des épaules, des coudes, des poignets, des genoux)

MANUTENTION POSTURES PÉNIBLES ET GESTES RÉPÉTITIFS

Violences verbales, agressions physiques, exigence de rapidité

CONTACT AVEC LE PUBLIC

Traumatismes
liées à des chutes d'objet, à des chutes de plain-pied

ACCIDENTS DE TRAVAIL

Inconfort
(froid, humidité, chaleur)

AMBIANCE THERMIQUE

Stress, fatigue, risque d'erreurs de caisse
(horaires variables et/ou coupés, amplitude horaire, planning tardif, responsabilité de la caisse)

CONTRAINTES ORGANISATIONNELLES

LES PRINCIPAUX RISQUES ET CONSÉQUENCES



ADOPTÉZ LES BONS GESTES ET LES BONNES PRATIQUES



QUELQUES CONSEILS

Protégez votre dos, vos épaules, vos coudes, vos poignets et vos mains

- Réglez correctement votre siège et installez-vous confortablement
- Rapprochez-vous au maximum du tapis roulant ou de la caisse, afin de limiter l'écartement des bras et le travail bras tendus
- Ne manipulez pas les produits de plus de 8 kg : faites le faire par les clients, utilisez les douchettes et les codes-barres détachables
- Alternez les positions de travail : assis, debout, assis-debout
- Alternez les caisses droites - gauches

Adoptez une bonne hygiène de vie

- Dormez dans un environnement calme
- Prenez trois repas par 24 heures
- Ne grignotez pas, ne sautez pas de repas
- Pratiquez une activité physique régulière
- En cas de jambes lourdes, port de contention conseillé
- Lavage des mains régulier

Prévenez les accidents

Portez si nécessaire vos chaussures de sécurité



A SAVOIR

PARTICIPATION FORMATIONS

PRAP

(PRÉVENTION DES RISQUES LIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE)

SST

(SAUVETEUR SECOURISTE DU TRAVAIL)