



ERGONOMIE / AMÉNAGEMENT DES POSTES DE TRAVAIL



**UN POSTE BIEN PENSÉ,
C'EST MOINS D'EFFORTS
POUR PLUS D'EFFICACITÉ**

- Gardez proche de vous ce dont vous avez besoin régulièrement et loin de vous ce que vous utilisez rarement.
- Adaptez la hauteur des postes pour éviter les gestes et efforts inutiles.
- Préférez la manutention mécanique lorsque cela est possible.
- Pour votre sécurité, gardez votre poste de travail et les sols propres et ordonnés.
- Organisez votre travail afin de réduire les allers-retours inutiles.
- Vous stockez en hauteur ? Assurez la stabilité de la charge, ne dépassez jamais la Charge Maximale d'Utilisation (CMU) et stockez le plus lourd en bas.
- Rangez vos outils, matériels et matériaux dans les zones dédiées et identifiées.

LE QUIZ

1. Ranger les outils fréquemment utilisés au-dessus des épaules permet de limiter les efforts :
A. Vrai
B. Faux
2. L'utilisation d'un transpalette ou d'un palan est généralement préférable au port manuel, même si cela prend un peu plus de temps :
A. Vrai
B. Faux
3. Organiser son poste pour réduire les déplacements inutiles permet de diminuer la fatigue et les risques d'accident :
A. Vrai
B. Faux
4. Ranger son matériel dans une zone identifiée permet de gagner du temps plus tard :
A. Vrai
B. Faux

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
			1 091	2 092	3 093	4 094	5 095		6 096	7 097	8 098	9 099	10 100	11 101	12 102
Semaine 16	13 103	14 104	15 105	16 106	17 107	18 108	19 109	Semaine 17	20 110	21 111	22 112	23 113	24 114	25 115	26 116
Semaine 18	27 117	28 118	29 119	30 120											