



Faire des courses

Faire les courses pour le client.

Vérification rapide :

- Les sacs sont-ils raisonnablement dosés en poids ?
- Y a-t-il des outils possibles, par exemple des boîtes, un chariot, un caddie, ... ?
- Disposez-vous d'un espace suffisant ?
- Y a-t-il une couverture dans la voiture ?

Conseils :

Position de base:

Veillez à ce que les courses soient placées dans la voiture avec une bonne posture de base.



Soulever depuis le sol:

Placer dans le coffre:

Fléchissez les jambes et assurez-vous d'avoir une base de soutien large.

Écartement avant-arrière.



Répartissez le poids :

Préférez avoir plusieurs sacs plutôt qu'un seul sac très lourd.

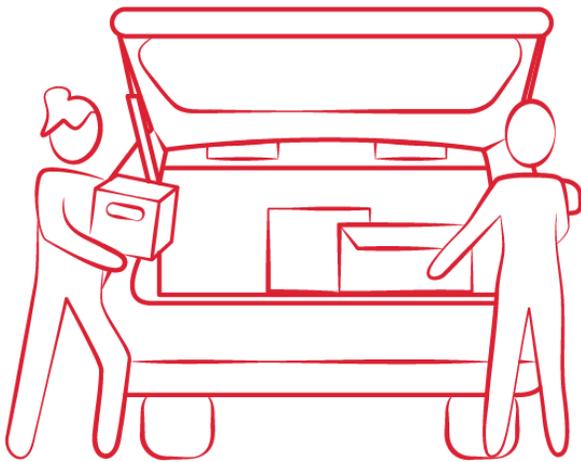


Décharger les courses ?

- Connaissez votre parcours et sachez ce que vous soulevez ;
- Assurez-vous d'avoir de l'espace, de rencontrer le moins d'obstacles possible (portes fermées, passages étroits) ou de découper le parcours en morceaux (dosez).
- Déplacez vos pieds plutôt que de tourner le dos pendant le chargement du coffre.

Points d'appui :

Utilisez des points d'appui à l'arrière de la voiture et pour tirer vers vous des charges (profondément) dans le coffre.



Faites glisser les charges dans le coffre et veillez à manipuler les charges lourdes à proximité.

- **Conseil :** Placer une couverture au fond du coffre peut aider à rapprocher ou faire glisser les charges sans endommager le véhicule lui-même.

Restez proche de la voiture lors du chargement et du déchargement.

- **Conseil :** Utilisez la couverture pour protéger également l'extérieur ou le pare-chocs de la voiture.
- Placez les charges lourdes à proximité

Tirez le caddie à côté de votre corps :

- Intéressant pour franchir de longues distances.



Exercices d'étirement

Étirement des épaules

- Amenez la main vers l'épaule opposée.
- Rapprochez votre coude de votre corps.
- Maintenez votre épaule basse.



Étirement des jambes.:

- Faites des pas alternés en avant.

