

Ergonomie au travail : 10 bonnes pratiques

Douleurs physiques, pensez-y aujourd'hui
pour ne pas souffrir demain !



Ergonomie au travail : 10 bonnes pratiques



Ergonomia sul lavoro : 10 buone pratiche



Ergonomía en el trabajo : 10 buenas prácticas



Ergonomia no trabalho: 10 boas práticas



Ergonomia në punë : 10 praktika të mira



Ergonomia në punë : 10 praktika të mira

Ergonomie au travail : 10 bonnes pratiques

Douleurs physiques, pensez-y aujourd'hui pour ne pas souffrir demain !



Je favorise des voies d'accès dégagées et sûres



J'utilise le matériel roulant pour porter les charges lourdes



Je demande de l'aide à mes collègues pour porter les charges lourdes



Je place mon matériel au plus proche de ma zone de travail



Je dépose mon matériel à hauteur d'homme



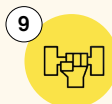
Je mets en place un tournus des tâches avec mes collègues



Je prends soin de mon matériel et je signale lorsqu'il est défectueux



J'adopte les techniques de travail adaptées et sécuritaires



Je prends soin de mon corps



Je consulte un thérapeute dès les premiers symptômes

Ergonomia sul lavoro: 10 buone pratiche

Dolori fisici, pensateci oggi per
non soffrire domani!



Mantengo le vie di
accesso libere e sicure



Utilizzo carrelli o at-
trezzature su ruote per
i carichi pesanti



Chiedo aiuto ai colleghi
per sollevare carichi
pesanti



Posiziono la mia
attrezzatura il piu'
vicino possibile alla
mia area di lavoro



Posiziono la mia
attrezzatura all'altezza
degli occhi



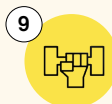
Implemento una rota-
zione delle mansioni
con i colleghi



Mi prendo cura della
mia attrezzatura e
segno quando é
difettosa



Adotto tecniche di
lavoro adeguate e
sicure



Mi prendo cura del mio
corpo



Consulto un terapeuta
ai primi sintomi

Ergonomía en el trabajo: 10 buenas prácticas

¡Piensa hoy en los dolores físicos para no sufrir mañana!



Mantengo las vías de
acceso despejadas y
Manten



Utiliza equipos
rodantes para
transportar cargas
pesadas



Pide ayuda a tus
compañeros para car-
gar pesos elevados



Coloca tu material lo
más cerca posible de
tu zona de trabajo



Descarga el material
a la altura de una
persona



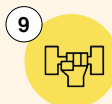
Establece una rotación
de tareas con tus
compañeros



Cuida tu material e
informa cuando esté
d efectivo



Adopta técnicas de
trabajo adecuadas y
seguras



Cuida tu cuerpo



Consulta a un t
erapeuta desde los
primeros síntomas

Ergonomia no trabalho: 10 boas práticas

Pense hoje nas dores físicas para não
sofrer amanhã!



Privilegio e mantenho
as vias de acesso
desobstruídas e
seguras



Utilizo material e
equipamento rolante
para carregar cargas
pesadas



Peço ajuda aos meus
colegas para carregar
cargas pesadas



Coloco o meu material
o mais próximo
possível da minha
zona de trabalho



Coloco o meu material
à altura do homem



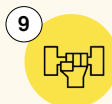
Estabeleço uma
rotatividade de tarefas
com os meus colegas



Cuido do meu material
e sinalizo quando está
defeituoso



Adoto técnicas de
trabalho adequadas e
seguras



Cuido do meu corpo



Consulto um terapeuta
assim que surgem os
primeiros sintomas

Ergonomia në punë: 10 praktika të mira

Mendoni për dhimbjet fizike sot që të mos
vuani nesër!



Mbaj rrugët e kalimit
të lira dhe të sigurta



Përdor pajisje me
rrota për mbajtjen e
ngarkesave të rënda



Kërkoj ndihmë nga
kolegët për mbajtjen e
ngarkesave të rënda



Vendos materialet sa
më afër zonës sime të
punës



I lë materialet në
lartësinë e njeriut



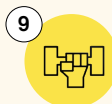
Zbatoj ndryshimin e
detyrave me radhë me
kolegët e mi



Kujdesem për mjetet e
punës dhe njoftoj kur
ato janë me defekt



Përdor teknika pune të
duhura dhe të sigurta



Kujdesem për trupin
tim



Konsultohem me
një terapist që në
simptomat e para