

FICHE INFO - CHANGEMENT DE ROUE

Changer une roue est une tâche exigeante, car elle peut peser jusqu'à 30 kg. En plus de leur poids, les roues sont encombrantes et nécessitent plusieurs manipulations pour chaque véhicule.

La charge de travail est particulièrement élevée lorsque cette activité s'étend sur toute la journée, notamment en période de forte affluence, où elle doit être réalisée dans l'urgence. Cette contrainte peut engendrer des troubles de santé, tels que des douleurs dorsales ou articulaires.

Dans ce guide, nous présentons les principales recommandations pour effectuer un changement de roue en toute sécurité et avec plus d'aisance. Par ailleurs, maintenir une bonne condition physique est essentiel pour prévenir les douleurs et limiter les risques liés à cette activité.

Ainsi, tu préserves ta santé !



LA PROTECTION DE LA SANTÉ EST UN TRAVAIL D'ÉQUIPE : ÉCHANGEZ ENSEMBLE SUR LA MEILLEURE FAÇON D'APPLIQUER LES RECOMMANDATIONS. ENSEMBLE, ADOPTONS LES BONS RÉFLEXES POUR NOTRE SANTÉ !

S'ASSURER DES DISTANCES DE TRANSPORT COURTES



Le démonte-pneus et la machine à équilibrer les pneus sont proches l'un de l'autre. **Les distances de transport sont ainsi réduites.**

**MÉNAGE-TOI -
UTILISE DES MOYENS AUXILIAIRES
POUR TRANSPORTER LES ROUES**

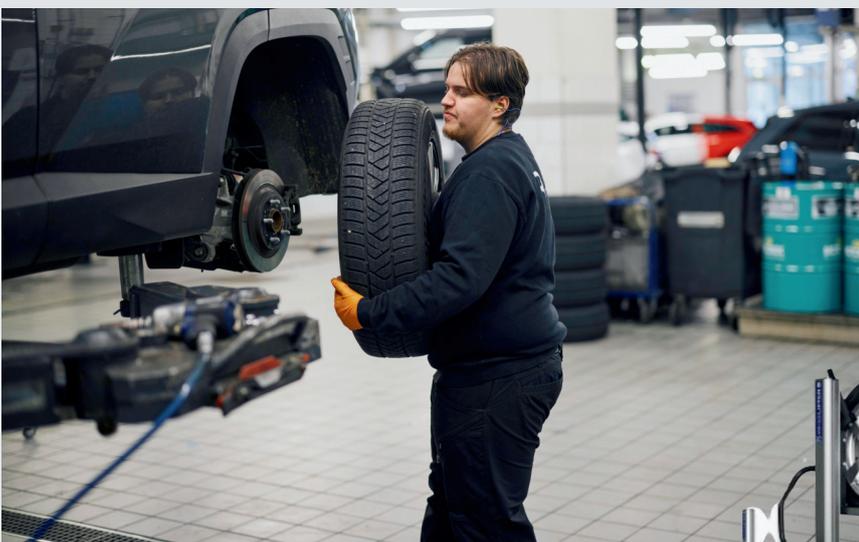


Utilise le tire-palette, le diable ou le transpalette "fourmis" de manière conséquente. **Cela réduit la fréquence à laquelle il faut soulever ou porter les roues.**

VEILLE À ADOPTER UNE POSTURE DROITE



La hauteur de travail idéale permet de travailler en position verticale.



✓ Ajuste le lift de manière à pouvoir travailler en position verticale.

✓ Garde toujours la roue près du corps.

✓ En utilisant le lève-roue, tu allèges ta charge.



✗ Pas comme ça ! Lift trop bas, dos courbé.

UTILISE LES BONS GESTES POUR LEVER ET TRANSPORTER



Faire rouler est mieux que porter, cela réduit l'effort.



Si la roue est à plat sur le sol : assure-toi d'avoir une bonne prise sur la roue ou la jante, plie les genoux en la soulevant et garde-la près du corps.



Soulève la roue à hauteur de poitrine avec un élan contrôlé et l'aide du genou.



Retourne la roue et porte-la le plus près possible du corps.