



SFTL
FSTL

Helpt onze sector vooruit | Aide notre secteur à progresser

5 CONSEILS

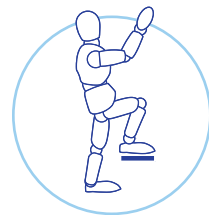
POUR ÉVITER LES PROBLÈMES PHYSIQUES

1 ASSEYEZ-VOUS CONVENABLEMENT

Régalez votre siège de façon à ce que vos jambes soient pliées lorsque vous êtes assis contre le dossier et de façon à ce que vos bras soient légèrement pliés lorsque vous tenez le volant.

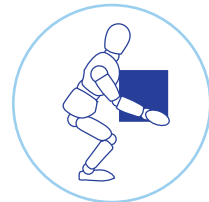


2 UTILISEZ TOUTES LES MARCHES LORSQUE VOUS MONTEZ ET DESCENDEZ DU VÉHICULE



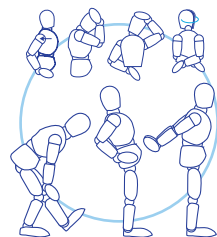
3 CHARGEZ SANS VOUS MALMENER

Veillez à toujours vous tenir bien droit et à contracter vos abdominaux.



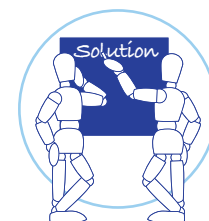
4 RELÂCHEZ-VOUS ET SOYEZ ACTIF PENDANT VOS PAUSES

Vous éviterez ou limiterez les douleurs en réalisant quelques mouvements simples pendant vos pauses. La pratique régulière des bons mouvements vous permettra de maintenir votre corps en bonne santé.



5 PARLEZ DE VOS PROBLÈMES PHYSIQUES

Parlez-en avec votre employeur et cherchez une solution ensemble. Car un chauffeur en bonne santé, on a tous à y gagner !



Fonds Social Transport et Logistique

Boulevard de Smet de Naeyer 115, 1090 Bruxelles

T 02 421 10 73 | M 0495 22 99 93 | info@sftl.be | www.sftl.be