

Sylvain T. - Né en 1989
77124 Cregy-les-meaux
14 ans d'expérience
Réf : 2106241600

Chauffeur poids lourds

Ma recherche

Je recherche tout type de contrat, sur toute la région Ile de France, dans le Bâtiment.

Formations

2021 :

Expériences professionnelles

07/2011 à ce jour :

CHAUFFEUR POIDS LOURDS chez Berto Idf

11/2009 - 04/2011 :

CHAUFFEUR LIVREURS chez Deliv Express

Chauffeur livreur messageries sous traitant

01/2007 - 02/2009 :

MANUTENTIONNAIRE / INTERIM

Préparateur de commande, manutentionnaire, manoeuvre

Langues

Français (Oral : courant / Ecrit : expérimenté)

Atouts et compétences

Charger des marchandises, des produits

Contrôler l'état de fonctionnement du véhicule et effectuer le nettoyage

Décharger des marchandises, des produits

Définir un itinéraire en fonction des consignes de livraison

Déplacer des produits vers la zone de stockage

Entretien un poste de travail

Gestes et postures de manutention

Livrer une commande

Méthodes de plan de tournée

Organiser ou contrôler le chargement des marchandises dans le véhicule

Préparateur de commande, manutentionnaire, manoeuvre

Ranger des produits ou marchandises selon leurs dates de validité et les conditions de conservation

Règles et consignes de sécurité

Techniques de comptage

Techniques de conditionnement

Trier et répartir les colis, marchandises selon les indications (codification, format, poids, nombre,...)

Vérifier des documents de livraison

Contrôler l'état de fonctionnement du véhicule
Lecture de carte routière
Préparer le véhicule, repérer le parcours et prévoir les aléas
Réaliser les opérations d'attelage
Renseigner les documents de bord d'un véhicule
Vérifier la présence et la conformité des documents de bord et de transport

Permis

Permis B
Permis C

Centres d'intérêts

Sport